ಜನವರಿ-2005 ಬೆಲೆ ರೂ.12/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ



ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ



ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಕಸರತ್ತು ತಂದೀತು ಆಪತ್ತು!

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಯಾಗ್ರ!

ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ !!

'ಕಳ್ಳತನ' ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೇ?

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ನಿವೇದನ

ನಿಮ್ಮ ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸದ್ದಕ್ಕೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ. ಆದರೂ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸುವೆ.

ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಎಚ್.ಎನ್‌ರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಜೀವನಾಡಿ ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಪ್ರಸಾರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಆ ನಂತರ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಬೇಡಿಕೆ 25000 ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಆರೂವರೆ ವರ್ಷದ ಯಶೋಗಾಥೆಗೆ ಕೊಂಚ ಕಡಿವಾಣ ಬಿದ್ದದ್ದು ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕಾರಂಗದ ಪಾದಾರ್ಪಣೆಗೆ ನಾಂದಿಹಾಡಿದ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಮಾನವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಓದುಗರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಎಂಬುದು ಮನದಲ್ಲಿನ ಅಪರಾಧದ ಪ್ರಜ್ಞೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹೆಗ್ಗುರಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ. ಬಣ್ಣದ ಮುದ್ರಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಹೂರಣವೇ...ನಮ್ಮ ಕನಸುಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಷಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಮಿಡಿತಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಆಸೆ ನಮ್ಮದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಓದಿನ ತುಡಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾತ್ರ ತಿರುವು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಏರಿಸಲೇಬಾರದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮಾಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಕನ್ನಡಿಗನ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರ ಇರಲೆಂದು ಆಶಿಸಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ದರ ಏರಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೀಗ ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದದ ನಿರಂತರ ಬೆಲೆಯೇರಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಗ್ಗಿಸಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಪ್ರಮುಖ ವಾದುದು ವಾಣಿಜ್ಯರಹಿತ ಉದ್ದೇಶದ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ನಿರ್ಧಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರಂಭದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದೆವು. ಲಾಭದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹು ಸೀಮಿತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪುಟಗಳ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟೆವು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ವರ್ಣಮಯವನ್ನಾಗಿಸುವ ಕನಸಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದೆವು.

ಈ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದ ನಾವು ಮುಂಬರುವ ಜಾಗತೀಕರಣ ಯುಗಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸದೃಢ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಡವಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದೆವು. ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು 84ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಕಲರ್ ಸಪರೇಷನ್ ಯೂನಿಟ್ ದರ ಕುಸಿದಾಗ ಉಂಟಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊಡೆತ ತಾಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಣಮಯವನ್ನಾಗಿಸಲು. ಜೊತೆಗೆ ವೆಚ್ಚ ನಿಭಾಯಿಸಲು ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಇಳಿಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆ ಯೂನಿಟ್‌ನ ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ವಿಫಲತೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿತು. ಈಗ ಅದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ವಿಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಿತರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ತೀರಾ ನಿಂತು ಹೋಗುವಂತಹದೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದುದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಯಾರನ್ನು ಹೊಣೆಯಾಗಿರಿಸದೆ ನಮ್ಮ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಕೊರತೆಯೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಮಗಾದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಕುರಿತಾದ ಕಳಕಳಿಯ ಬೇಡಿಕೆ ನಮ್ಮ ಕೆಚ್ಚನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಖಂಡಿತಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು ವೆವು ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮದು.ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇರಾವ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.

ಈ ಸಂಕಷ್ಟಕರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಟಾಫ್‌ಗೆ, ಸಂಭಾವನೆ ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಬರೆದು ಸಹಕರಿಸಿದ ವೈದ್ಯ ವೃಂದಕ್ಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡಾ. ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ, ಸೋದರಿ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ.ಪಾಲಾಕ್ಷ, ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್ ಇನ್ನಿತರ ಖಾಯಂ ಬಳಗಕ್ಕೆ, ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಓದುಗರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಅರ್ಪಿಸುವೆ. ಈ ಹಿಂದಿನ ಸಂಭಾವನೆಯಲ್ಲಾದ ಏರುಪೇರನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಂದಾದಾರರಿಗೆ ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಏರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಜೀವನನಾಡಿಯ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಿಕೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯ.

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕ

ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ಜೀವನಾಡಿ

ಜನವರಿ—2005

ಸಂಪುಟ: 8 ಸಂಚಿಕೆ: 8

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಈಗ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಹೌದು. ನಂಬಲೇಬೇಕು. 'ಜಾನ್ಸನ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್' ಸಂಸ್ಥೆಯವರು 'ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸ್ಟಿಚೆಸ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಅಂಟಂಟಾದ 'ಅಥೆಸಿವ್'ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಹೋದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಂಟುಪಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮುಂಚೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬದಲಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಈ 'ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್' ಗಾಯವನ್ನು 2ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರ ತಂತಾನೇ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಲೆ-ಗುರುತು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ಈ 'ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್'ಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಎಫ್‌ಡಿಎನಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಗಾಯವಲ್ಲದೆ ಸರ್ಜರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ 'ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್'ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯದ ಕಲೆ, ಗುರುತು ಯಾವುದೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಗಾಯದ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಡರ್ಮಾಬಾಂಡ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಗೊತ್ತೆ? ಕೇವಲ 1,400 ರ

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ.
ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ತಿಂಗಳ
ನಾಡಿಮಿಡಿತ
ಪ್ರಕಟವಾಗಲಾರದಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಲುಗಾಡದೇ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತಾಗ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ತಲೆಚಕ್ರ ಬಂದು ಬಿದ್ದೇಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ಡೋಂಟ್‌ವರಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಾವೀಗ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ನಿಂತು-ನಿಂತು ನೀವು ಹೈರಾಣಾಗಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪಾದದ ಹದವನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೂ ನಿತಂಬಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿಮಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಈ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ, ಕೂಡಲೇ ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿ ಕುಳಿತುಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವಿರಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೆಟ್ಟಾಗುವ ಅಪಾಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಯಾವುದೇ ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಆತಂಕ-ಅಧೈರ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ದೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ನೋವನ್ನು ಓಡಿಸಿರಿ!

ತಲೆ ನೋವಿರಲಿ ಅಥವಾ ಭುಜ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖ, ದವಡೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ನೋವಿರಲಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. 'ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್' ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ-ಎಂದರೆ ಶೌಲ್ಡರ್ ಮಸಲ್ ರಿಲೀಸ್ ಪದ್ಧತಿ-ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು, ನೋವೆಲ್ಲ ಮಂಗಮಾಯ?

ಅದು ಹೇಗೆಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? 'ಶೌಲ್ಡರ್ ರಿಲೀಸ್' ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಚುಟುಕಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಒತ್ತಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಆ ಪಾಯಿಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಹುಬ್ಬಿನ ಕೊನೆಯಂಚಿನವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ಹಾಗೇ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹುಬ್ಬಿನ ಆ ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯವರೆಗೆ ಒತ್ತಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ.

ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮಂಗಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಬಾಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಟಫ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಡೆಂಟಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಪ್ರತಿ 'ಶೋಲ್ಡರ್ ಬ್ಲೇಡ್'ವರೆಗೆ ಟ್ರಾಪಿಜಿಯಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಕತ್ತುನೋವು, ಭುಜನೋವು, ದವಡೆನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

'ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು', 'ತರಕಾರಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತು ಮೊದಲು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಸರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದವರು ಲಿನ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕಿ. ಇವರು ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದವರು. ಅಲ್ಲಿಯ ಶಿರಸ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಅಂಜೂರ, ಪರ್ಸ್ನಿಪ್ಸ್, ಸೆಲೆರಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತವು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದೇ ವರ್ಷದ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರಕ್ತವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪುಪ್ಪುಸ, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಬರುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಇಂಥ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವ ಜನ ಇದ್ದರು. ಅನೇಕರು ಅವನ್ನು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೊರಾಲಿನ್' ಎಂಬ ಘಟಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟಕವು ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂದೇ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಸೊರಾಲಿನ್' ಪದಾರ್ಥವು ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಅವು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದದೇ ಸಾಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಹಾದು ಹೋದರೆ ಸಾಕು. 'ಸೊರಾಲಿನ್' ಪದಾರ್ಥ ಗೆದ್ದಂತೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್' ಕಿರಣಗಳು ಹಾಯುವ ಬಗೆ ಎರಡು ಇವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾನವನು 'ಅಲ್ಟ್ರಾವಯೋಲೆಟ್‌ನಿಂದ' ಕೂಡಿದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಈ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮದೊಳಗಿನಿಂದ ತೂರಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದ ತಳದಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಸೊರಾಲೆನ್' ಪದಾರ್ಥ ಕೂಡಿಸಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸುವುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ 'ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು', 'ಸೋಂಕುಕಾರಿ ಕಾಮಾಲೆ' ಸೊಸುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಆ ಪ್ರಮೇಯ ಇಲ್ಲವಾಯಿತು. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಾವ ಅಂತಕವಿಲ್ಲದೇ ಕೊಡಬಹುದು.

ಈಗ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತರಸ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟಲೆಟ್ ಕಣದಲ್ಲಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಈ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಿನ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆಗಳು



ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ

ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ. ಆದರೆ ಅದೇ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮಾ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಂಬುವಿರಾ? ನಂಬಲೇಬೇಕು. ಸರಾಸರಿ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳ ನಿಯಮಿತ ಭೋಜನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಡಚ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ 2 ವರ್ಷ. ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು 3 ವರ್ಷದವರಾಗುವವರೆಗೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ದಿನವೂ ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ 1.5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಸ್ತಮಾ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ತೆಗೆಯದೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

'ಥೊರೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಸ್ತಮಾದಂಥ ರೋಗಗಳು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.

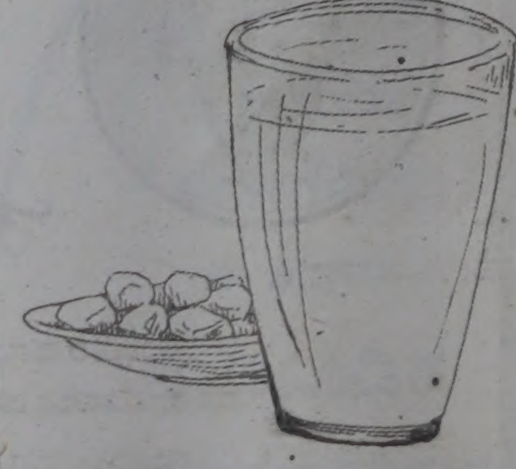
ಮಕ್ಕಳರೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಒಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ (Central Nervous System)ಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕೀಲುಗಳ 'ಆಯ್ಲಿಂಗ್!'



ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ಅಥವಾ ಸಂದುಗಳ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಡಲಎಣ್ಣೆ (ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್) ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ಕೀಲುಗಳ ಆಯ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆ (ಅಥವಾ ಗ್ರೀಸ್) ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸಂದು-ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಆರಾಮವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತ ಹಾಗೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಕೂಡಾ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಸೋಯಾ ಹಾಲು



ನೀವು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೌದು, ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಖುಷಿ ತರುವ ಸಂಗತಿಯೊಂದಿದೆ. 'ಸೋಯಾಹಾಲು' ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂಥ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೂ ಸೋಯಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಸೋಯಾಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗುವಂಥ ಸೋಯಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಐಸೋಫ್ಲೈವನ್ಸ್ (ಅಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್)ಗಳಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ ವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಲೋಟ ಡೈರಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅದರ ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು 200 ಮಿ.ಲೀ. ಸೋಯಾಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ', 'ಬಿ-2', 'ಬಿ-12' ಮತ್ತು 'ಡಿ'ಗಳೂ ಇವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸೋಯಾಹಾಲಿನಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಯಾಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲಿನಂತೆ ಕೆನೆಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವೂ ಆಗಿದೆ. ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು ಹೇಳಿ?

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾರಹಿತ ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರ

ಶತಮಾನದ ಮಾರಕ ವ್ಯಾಧಿಯೆನಿಸಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ 2010ನೇ ಇಸವಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ 10 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು. ಹಲವು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶೆ. 90 ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮಾನವನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಔಷಧದಿಂದಾಗಲೀ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗದು. ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೇವಲ ಒಂದು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಟೆನೆಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಪೋಲೀಸರು ಮುಚ್ಚಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರಿಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಜಾಮೀನು ರಹಿತ ವಾರಂಟ್ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 80 ಜನ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಈಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಾಜಿ ಪ್ರಕಾರ.

☞ ಈಗಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

☞ ಬೈಪಾಸ್ ಅಥವಾ ಆಂಜೀಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಲಭಿಸದು.

☞ ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಜೀವನ ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನಾಗಲೀ ಧಿಡೀರ್ ಸಾವನ್ನಾಗಲೀ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

☞ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಬೈಪಾಸ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಲಾಭವನ್ನು ಪಡದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು (ಬ್ಲಾಕೇಸ್) ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕೂಡಾ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಭಾರತದ ಮಾನ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿ ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ್ದಾರೆ.

: ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರ :

ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಯಂತ್ರವು ಯು.ಎಸ್.ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ದಿಂದ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

: ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಳಾಸ :

ನಂ.15, ಕ್ರಸೆಂಟ್ ಕ್ರಾಸ್ ರೋಡ್, ಕುಮಾರ್ ಪಾರ್ಕ್ ಈಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು-1

ದೂರವಾಣಿ : 9844023409, 080-22201595

ಸಪೂರ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಗ್ಲುಟಾಥಿಯೋನ್'



ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದುಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ 'ಗ್ಲುಟಾಥಿಯೋನ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ (Natural Food)ದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ವಿಶೇಷತೆ ಇದೆ. ಈ 'ಗ್ಲುಟಾಥಿಯೊನ್' ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತೆಳ್ಳಗೆ ಸಪೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಹೇಳುವಂತೆ ಗ್ಲುಟಾಥಿಯೋನ್ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಲಿಮ್ಮಾಗಿ ಟ್ರಿಮ್ಮಾಗಿ ಇಡುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳ ಖಜಾನೆಯಾದ 'ಗ್ಲುಟಾಥಿಯೋನ್' ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಿರಾ? ಉತ್ತರ ಸರಳ. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಚಕ್ಕೋತ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮತ್ತು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಯುಕ್ತವು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೇಕೆ ತಡ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ, ಸ್ಲಿಮ್ಮಾಗಿ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ!

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವಯಸ್ಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೂತನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1985ರಿಂದ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಈ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.

ಮುಖ ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಮ್? ಸಾಬೂನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಷೌರಕ್ಕಾಗಿ 'ಷೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ' ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ಷೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂನ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಬೂನನ್ನೇ ಮುಖಕ್ಷೌರಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ನೊರೆ' ಬಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟೆ! ಆದರೆ ಮುಖಕ್ಷೌರಕ್ಕಾಗಿ 'ಮಾಯಿಶ್ಚರಿಂಗ್'ಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಕಾಂತಿಯುತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಂ, ಅಂದಹಾಗೆ ಡಿಯೊಡರೆಂಟ್ ಇರುವ ಸಾಬೂನು ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒರಟುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತುರಿಕೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಉರಿಯುವುದೇಕೆ?

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮೂಲ 'ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ' ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಈ ಜಾತಿಯ ಎಲ್ಲ ತರಹದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ' ಎಂಬ ಖಾರದಂಥ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿಂದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಉರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣ. ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ದೇಹದ ಪ್ರಚೋದನಾ ನರ(Sensory Nerves)ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ ಸೈಟ್ಸ್ (VR_1-ಜೀನ್ಸ್)ನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಉರಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ VR_1 ವಂಶವಾಹಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ತಮ್ಮ ಬಾಲವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ಉರಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದರಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಖಾರ ಇದ್ದರೂ ಅವು ಆ ನೀರನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ ಕೂಡಾ. ಆದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಉರಿಯ ಅನುಭವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಉರಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿ ನೀರು ಮುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಉಷ್ಣದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಪ್ಸಾಯಿಸಿನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಇಂಥ ಔಷಧವನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನೋವಿನ ಅನುಭವ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ನರಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಈ ಶೋಧನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ನಮಗೆ ಇಂಥ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಇರದು.

ವೃದ್ಧರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು / ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ ಎಂದು ಆರ್ ಕೈವ್ಸ್ ಆಫ್ ಆಫ್ಥಲ್ಮೊಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಲೇಖನದಲ್ಲಿತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವೃದ್ಧರು ಬಿಸಿಲಿನ ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಟೋಪಿ (ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೆರಳು ಬೀಳುವಂತೆ) ಧರಿಸಲು ಈ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಬಂದಿದೆ! ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಯಾಗ್ರಾ!!



ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇದರ ವಿಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೆನ'ಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ 'ವಿಯಾಗ್ರಾ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕರ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯು ನವತರುಣರಂತೆ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶೇ.90ರಷ್ಟಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಹಾರ್ಬರ್ ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಟಿಮ್ ಟುಲಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಔಷಧಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆಯುವವರಿಗೊಂದು ವರದಾನ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ದೇವರ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಇದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಉತ್ತರ. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ತರುಣರಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಿ ಎಂದು ಟಿಮ್‌ರ ಹೇಳಿಕೆ. ಈ ನೂತನ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಔಷಧ'ವನ್ನು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತ್ರೆಯ ಆಗಮನ ಮಾತ್ರ 5 ವರ್ಷ ಗಳ ನಂತರ.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ನೇರ ಪ್ರಭಾವವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಔಷಧದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ತೋರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾರಾಡುವ ನೊಣಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಟೋಗ್ರಾಫಿಕ್ ಮೆಮೊರಿ (ಒಂದು ಬಾರಿ ನೋಡಿದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ)ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಸಾಧಾರಣ ವೃದ್ಧಿ ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೊಣಗಳು ತಮಗೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಹತ್ತು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅವು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಈ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗವು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮತ್ತು ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಔಷಧದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪರೀಕ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಸಾಹಗೊಂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಇದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ನೂರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಮಾತ್ರೆ ವಯಾಗ್ರಾ ಇದಲ್ಲ. ಇದು ವಿಯಾಗ್ರಾ? ಅಬಾಲವೃದ್ಧರೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಕುಂದುತ್ತಿರುವ ನೆನಪಿನ ಶ'ಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಹೊಸ ಔಷಧಿ.

ಈ ಔಷಧದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಹೆಸರು (Code Name) ಎಚ್.ಟಿ-0712 ಎಂದಿದ್ದು, ಶಾರ್ಟ್ ಟರ್ಮ್ ಮೆಮೊರಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಕಾಲೀನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ಕ್ರೆಬ್ ಎಂಬ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೆಬ್ ಮಾನವನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಂಶವಾಹಿಯು (Gene) ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕೋಶ ಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧವು ಹಲವು ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರೊ.ಟುಲಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಲಂಗು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹಿಂದು- ಮುಂದು ನೋಡುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು.

"ಸಹಜ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವಿಕಾರದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ" ಎಂಬುದು ಪ್ರೊ.ಟುಲಿಯವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಔಷಧವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿನ ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಇದು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ. ಅವರ ಕ್ರೆಬ್ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆನ ಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್‌ನಿಂದಾದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಎಲ್ಲ ನರಕೋಶ ನಾಶ ಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಈ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಇದಿನ್ನೂ ವಿಫಲ. ಆದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಜೀವ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಅದು ನೆರವಾಗ'ಬಲ್ಲದು. ಹೀಗೆಂದು ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಟುವ ಅವಕಾಶವಿದೆಯಲ್ಲ?! •

ಸುರಕ್ಷಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್

ಸಂಖ್ಯೆ - 572, 1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, 3ನೇ ಘಟ್ಟ,ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560079.

ಫೋನ್ ; 080-51287301, 23237744

ಹೆಸರು	ಜನ್ಮದಿನಾಂಕ	ಎತ್ತರ	ತೂಕ	ರಕ್ತದ ಗುಂಪು

ಮನೆ ವಿಳಾಸ ಫೋನ್ ;	ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ ಫೋನ್ ; ಮೊಬೈಲ್ ;

ಕಾಣಿಸುವ ಗುರುತಿನ ಚಿನ್ಹೆ

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ ;

ಫೋನ್ ; ಮೊಬೈಲ್ ;

ನಿಯುಕ್ತರ ಹೆಸರು ; ಸಂಬಂಧ ; ವಯಸ್ಸು; ವಿಳಾಸ ;

ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವಿವರಗಳು - ವಾಹನ; ದ್ವಿಚಕ್ರ/ಕಾರ್/ ಇತ್ಯಾದಿ ನೊಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ;

ಹಣ ಪಾವತಿಸುವ ರೀತಿ ;

() ನಗದು () ಚೆಕ್ () ಡಿ.ಡಿ. ನಂ. ದಿನಾಂಕ ; ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಸರು;

ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಶುಲ್ಕ ;

ವೈಯಕ್ತಿಕ ರೂ. 340/ ನೊಂದಣಿ ಶುಲ್ಕ ; 25/-

ಕುಟುಂಬ ರೂ. 675/- ನೊಂದಣಿ ಶುಲ್ಕ ; ರೂ. 25/-

ನಾನು ಸುರಕ್ಷ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್‌ನ ಸದಸ್ಯನಾಗಲು ಇಚ್ಚಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಷರತ್ತು ಮತ್ತು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸತ್ಯವೆಂದು ಘೋಷಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ಥಳ ;

ದಿನಾಂಕ ; ಸಹಿ

ದಿನಕ್ಕೆ 1 ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಅಪಘಾತ ವಿಮೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರಿ.

ಸುರಕ್ಷಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್ ಅವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 365/- ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಾವತಿಸಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಿ.
1,00,000/- ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚ ಉಚಿತ.
1,00,000/- ರೂಪಾಯಿಗಳು ಅಪಘಾತದಿಂದಾಗುವ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ವಿಶೇಷ ಸೌಕರ್ಯಗಳು

1. ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ವಿವಿಧ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಂದಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೂ.1,00,000/- ವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಉಚಿತ.
2. ಉಚಿತ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆ.
3. ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುವಿಕೆ.
4. ನಿಮ್ಮ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರುವ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೆಸರಿರುವ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ.

ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಇಂದೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ;

ಸುರಕ್ಷಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್

ನಂ. 572, 1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, 3ನೇ ಘಟ್ಟ

ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 079.

ಫೋನ್; 080 51287301/23237744, 98451 35598, 94484 78647, 98459 30888

ಅಥವಾ ಈ ಪುಟವನ್ನೇ ಅರ್ಜಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

'ಕಳ್ಳತನ' ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ

ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಾ



ಕಳ್ಳತನ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಇಂದು ಕಳ್ಳರಿಲ್ಲದ ಊರಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗ ಲಾರದು. ಈ ಪಿಡುಗು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೂ ಹಲವಾರು. ಬಡತನ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಸೋಮಾರಿತನ, ದಿಢೀರ್ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುವ ಬಯಕೆ... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಸಿರಿ-ಸಂಪತ್ತು ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದ್ದೂ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಇಂಥವರು ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ!

- ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪರಿವಾರಗಳ ಒಂದು ಪಾರ್ಟಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾರ್ಟಿ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡಿದ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣೆಯಾದವು. ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಂದಿನ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ್ದಳೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.
- ಒಬ್ಬ ಹೆಸರಾಂತ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಾಕು, ಫೋರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ತನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಳು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆದುಬಿಟ್ಟಳು.
- ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಯೊಂದರ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಅಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಯಾವುದೇ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗೆ ಹೋದರೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಆ್ಯಶ್-ಟ್ರೇ ಮುಂತಾದ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕದಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಇದೆ.
- ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತ ಉದ್ಯಮಿಯ ಮಗಳು, ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಗೆಳತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಗುಂಪಿನ ಅನೇಕ ಹುಡುಗಿಯರ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸದವಳ ಮೇಲೆ ಸಂದೇಹ ಪಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಂತರ ಆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ಅದೇ ಉದ್ಯಮಿಯ ಮಗಳ ಬಳಿಯೇ ದೊರೆತವು!

ಇಂಥವರಿಗೆ ಏನೆನ್ನಬೇಕು? ಕಳ್ಳರು ಎನ್ನಬೇಕೆ? ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಕ್ ಎನ್ನಬೇಕೆ? ಕೇವಲ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ (ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ) ಕದಿಯುವವರನ್ನು ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಕ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದರೆ ಈ 'ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಕ್'ಗಳಿಗೆ ಕಳ್ಳತನ ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಷ್ಟೇ. ಇದನ್ನು 'ಕಳ್ಳತನದ ರೋಗ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು.



> ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಅಥವಾ ತಮಗೆ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತಾರೆ; ನಂತರ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಸಂಕೋಚ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಳ್ಳರ ಹಾಗೆ ಇವರು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಕಳ್ಳರು ಇದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಕ್, ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳ್ಳರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ಜನ, ಇತರ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಕ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಕುಲತೆ; ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರು ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಆಮೇಲೆ ಇವರನ್ನು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಕಳ್ಳರ ವೈಶಿಷ್ಟವೇನೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಇವರು ಕದಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ, 'ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವಾಗ ನೋಡಿಬಿಟ್ಟರೆ...?' ಎಂಬ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಇಂಥ ಮನೋರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಮಂತ ಮನೆತನಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಕದಿಯುವಾಗ ತಮ್ಮ ಗೌರವ-ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಾ ಎಂದರೇನು?

ಇದು 'ಕ್ಲೆಪ್ಟಸ್' ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ 'ಕಳ್ಳ'; ಮೆನಿಯಾ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ 'ಹುಚ್ಚು'. ಈ ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೆನಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೆಯೂ ದಾಳಿ

ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು 36 ವರ್ಷ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸು 16 ವರ್ಷ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗ ದೂರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೋ ಅಥವಾ ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೆಪವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸೂಸನ್ ಮ್ಯಾಕ್ಲೊರಿ ಬುಲಿಮಿಯಾ (ಅತ್ಯಧಿಕ ಹಸಿವಾಗುವ) ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ನಂತರ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ-ಸಂಕೇತ ನೀಡುವ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರೊಜೆಕ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವಿತ್ತು. ಸೆರೊಟೊನಿನ್, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಮ್ಯಾಕ್ಲೊರಿ, ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು 42 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರೊಜೆಕ್ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಉತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶವೂ ದೊರೆಯಿತು. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು, 'ನಮ್ಮ ವಾಂತಿ ಬಂದ್ ಆಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಳ್ಳತನದ ಹವ್ಯಾಸವೂ ದೂರಾಯಿತು' ಎಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೇಳಿದರು.

ಈಗ ಮ್ಯಾಕ್ಲೋರಿಯವರು ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾ, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ದಿನಪೂರ್ತಿ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಮನೋರೋಗಗಳೂ ಸೇರಿವೆ.

ಮನೋರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೋರೋಗಗಳು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾದಂತೆಯೇ ಇರುವ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ರೋಗದ ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.





ಅಂದರೆ ಸೆರೊಟೊನಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದರೂ, ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೆರೊಟೊನಿನ್‌ನಂಥ ನ್ಯೂರೊಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೋಪಿಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥವರು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ನೋಡದೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಸೆರೊಟೊನಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರು ಜೂಜು ಆಡಲು, ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಥೆರಪಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಷಾಕ್ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಬೂಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಶೆಂಟ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಳ್ಳರಿಗೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾ ಕಳ್ಳರಿಗೂ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ನಾಚಿಕೆ-ಅಪಮಾನಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ

ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಯಾವುದೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಅವನು ಕ್ಲೆಪ್ಟೊಮೆನಿಯಾ ರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

- ತನಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕದಿಯುವುದು.
- ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಖುಷಿಪಡುವುದು. ತಾನು ಗೆದ್ದುಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ಹರ್ಷಿಸುವುದು.
- ಯಾರದೋ ಮೇಲೆ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದು.
- ಕದ್ದ ವಸ್ತುವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು. (ಈ ವರ್ತನೆ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ).
- ವಸ್ತುವನ್ನು ಕದ್ದನಂತರ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೇ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವುದು. (ಈ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ' ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ).

ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು.

ಔಷಧಿಗಳು

ಫ್ಲು ಆಕ್ಸಿಬಿನ್, ಫ್ಲುವಾಕ್ಸಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರೊಕ್ಸಿಟಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೊಟೊನಿನ್ ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಲೀಥಿಯಮ್ ಅಥವಾ ಟ್ರೆಡಜಾನ್ (ಆಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಶೆಂಟ್) ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ವಾಲ್ಪರೊಏಟ್ (ಆ್ಯಂಟಿ-ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಇವು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳು.



ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.

ಸೈಕೊಥೆರಪಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ 'ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ವಿಚಾರಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿ, ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬಹುಮಾನ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಂ... ಆ ಬಹುಮಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಡಿ.

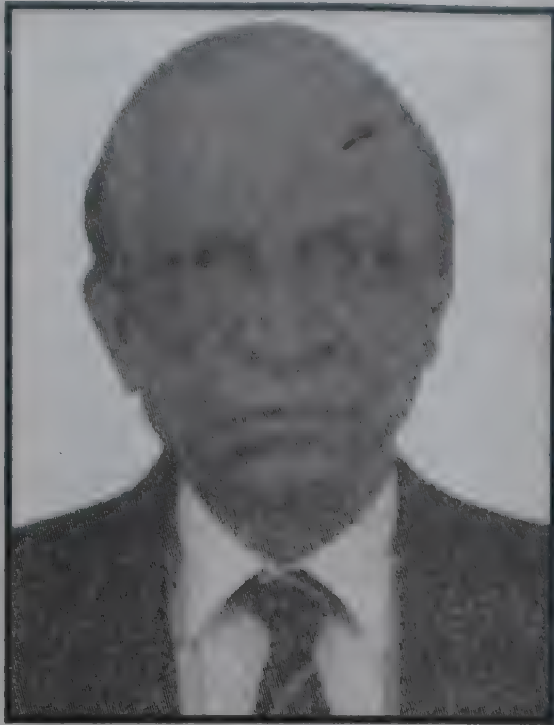
ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ

ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ

ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ, ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಿಗೆ... ಹೀಗೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕೈಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ■

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ 'ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ವೈದ್ಯಶ್ರೀ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ



ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸೇವೆಗಳಿಗಾಗಿ ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ವೈದ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಗುಲ್ಬರ್ಗದ ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ಈ ವರ್ಷ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ.ಡಿ.ಜಿ.ಬೆನಕಪ್ಪನವರನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಬೆನಕಪ್ಪನವರು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಪದವಿ ಪಡೆದದ್ದು 1955ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ. ಅನಂತರ 1960ರಲ್ಲಿ ಲಿವ್ಹರ್ ಪೂಲ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಿಂದ 'ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್'ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಪದವಿ ಮತ್ತು ಲಂಡನ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೋವ್‌ನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ 'ಚೈಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್'ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಪದವಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಡಾ.ಬೆನಕಪ್ಪನವರು ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಇವರು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎಮಿರಿಟಸ್ ಆಗಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣಿವಿಲಾಸ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇವರು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಆಡಳಿತಗಾರರೆಂಬುದನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೇವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯೂ ಇವರದಾಗಿದೆ.

ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಡಾ.ಬೆನಕಪ್ಪನವರ, ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದ 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಷಯರೋಗ'ದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಬಂಧವು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸೇವಾನುಷ್ಠಾನದ ಆದ್ಯಪ್ರವರ್ತಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿರುವ ಡಾ.ಬೆನಕಪ್ಪನವರಿಗೆ ಸಂದಿರುವ ಗೌರವಗಳೂ ಹಲವಾರು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಡಾ.ಬಿ.ಸಿ.ರಾಯ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (ಎರಡು ಸಲ), ಡಾ.ಶಾಂತಿಲಾಲ್ ಸಿ.ಸೇಠ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಇವರ ಕಿರೀಟದ ಗರಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಇವರ ಸೇವೆ, ಕಾಳಜಿ, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಡಾ.ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು 2004ನೇ ಸಾಲಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಜನವರಿ 1, 2005ರಂದು ಗುಲ್ಬರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಐದನೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ನಗದು ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಪತ್ರ ಹಾಗೂ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ■



ಟಿವಿಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಪಾಯ

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕುಸಿದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಟಿ.ವಿ. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಟ್ಟಸುದ್ದಿಯೊಂದಿದೆ. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಯಾವ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದರೂ ಇರಲಿ, ಟಿ.ವಿ. ಪರದೆಯ ಕ್ಯಾಥೋಡ್ ಕಿರಣ, ವಿಕಿರಣವು 13 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಭಯಾನಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದ ಮೆದುಳಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಾಗಪುರದ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋರೋಗತಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್(ಸಿಐಬಿಎಸ್)ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಶೈಲೇಶ್ ಪಾಂಗಾವ್‌ಕರ್.

'ಮಂಥನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಯೋಜನೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಿಐಬಿಎಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿತು. ಟಿ.ವಿ. ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸಿತು. ಟಿ.ವಿ.ಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿದವು.

'ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯು ಬಲಭಾಗದ ಮೆದುಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಶೀಲವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಎಡಮೆದುಳು ಅಸ್ಥಿರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸಹನೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ನಿರಾಶಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಡಾ.ಪಾಂಗಾವ್‌ಕರ್ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯತೆಯಂಥ ಹಂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅಂತರ್ಜಾತ ಗುಣವಾದ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ, ಜನರ ಬಗೆಗಿನ ಕುತೂಹಲಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಿವೆ.

ಎಡಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬಲಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ನಿದ್ರಾಜನಕಗಳನ್ನು ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ನಿದ್ರಾಜನಕಗಳು ತಮ್ಮ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಆಫೀಮು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. 'ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿಗಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಇಂಥ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆ ಗಟ್ಟಬಹುದೇ ಹೊರತು ಇದಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಡಾ.ಪಾಂಗಾವ್‌ಕರ್‌ರವರದು.

ಇವರು ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಡಾ.ದೀಪಾಲಿ ಮತ್ತು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪ್ರೊ.ರಾಜಆಕಾಶ್‌ರೊಂದಿಗೆ ಸಿಐಬಿಎಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಂಥ 7,000 ಪ್ರಕರಣಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಬಹಳಷ್ಟು ವೇಳೆ ಟಿ.ವಿ.ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರಂತೆ ಕುಳಿತು ನೋಡುವ ವಯಸ್ಕರು ಟಿ.ವಿ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೊ.ಆಕಾಶ್. 'ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಓದುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಓದಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷೀಣತೆ ಅಥವಾ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಟಿ.ವಿ. ಮತ್ತು ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ. ಜಾಲದ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಅವಸಾನದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ಡಾ.ಪಾಂಗಾವ್‌ಕರ್ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು ಕಾಫಿ!

ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ತಮಾಷೆಯ ಮಾತೊಂದಿದೆ-'ಅವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವೇ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಎಂದು ಅರಿವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಓದಿ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಮಡಚಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತದೆ' ಅಂತ. ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ, ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಹಬೆಯಾಡುವ ಕಾಫಿಯ ಲೋಟ ಕೈಸೇರದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಬೆಳಗಾದಂತೆಯೇ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಂತೂ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವಂಥ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಕಾಫಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊನಲುಲು ಹಾರ್ಟ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ಅನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 1960ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟೇ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 8000 ಜನ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಮತ್ತು ಜಪಾನೀಯನ್ನರಿಗೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಫಿಗೂ ಹೃದಯಾ ಘಾತಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆರು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಐದುಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ನಿಂದ ಮಿದುಳು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕೆಫೀನ್ ತಡೆಯಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಟೈಪ್-2 ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ಜರ್ಮನಿಯ ಮುನ್‌ಸ್ಟರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ.ಕಾರ್ಡಿಫ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಆ್ಯಂಡ್ರ್ಯೂಸ್ಮಿತ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫಿನ್ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಫಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಹೊಗಳಿಕೆ ಇದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ತಜ್ಞರದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು 1000 ಜನರಿಗೆ 30 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದಾದರೂ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನೇನೂ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ರೀಕ್ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲುದು.

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಸದಾ ಪಾದರಸದಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಟಕರೊಟ್ಟಿ, ಖಾರದ ಚಟ್ನಿಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. 'ಸದಾ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ತಾವು ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



"ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು"

— ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ

● ಸಂದರ್ಶನ :
ಶರಣು ಎಂ. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

ವಿಜಾಪುರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಬೀಡು. ಇಲ್ಲಿಯ ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ ಅಂದರೆ, ನಾಡಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತ. 78ರ ಪ್ರಾಯದ ಶರಣಪ್ಪ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದುಳಿದ ಜಿಲ್ಲೆಯೆಂದು ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ಸರೂರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ 3-1-1930ರಂದು ಶಿವಸಂಗಪ್ಪ ಮತ್ತು ರುದ್ರಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳ ಕೊನೆಯ ಮಗನಾಗಿ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪನವರು ಜನಿಸಿದರು.

ಕೊನೆಯ ಮಗನಾದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇವರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಶರಣಪ್ಪನವರು ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟೂರಲ್ಲಿ 4ನೇ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಕಲಿತರು. ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಒಂದು ವರ್ಷ ಶಾಲೆ ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಮನೆತನವಾದ್ದರಿಂದ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಾಡಿ-ಬೇಡಿ ಹಣ ಪಡೆಯುವುದು ಇವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬಂಧುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ ತಾಲೂಕಿನ ದಿಂಡವಾರ ಹಾಗೂ ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ಮುಲ್ಕಿ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಇಂದಿನ 7ನೇ ತರಗತಿ) ಪಾಸಾದರು.

1946ರಲ್ಲಿ ವಿಜಾಪುರದ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಸೇರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ ಪಡೆಯುತ್ತ ಓದಿ 1948ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರು. 1948ರ ಆಗಸ್ಟ್ 26ರಂದು ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ಇಂಗಳೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

1962ರಿಂದ 1967ರವರೆಗೆ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿ ತಾವು ಕಲಿತ ದಿಂಡವಾರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಬಂತು. 1969ರಿಂದ 1977ರವರೆಗೆ ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ ತಾಲೂಕಿನ ತೆಲಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಗ್ರುಪ್ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿದ್ದರು.

1977ರಿಂದ 1988ರವರೆಗೆ ಅದೇ ತಾಲೂಕಿನ ಮಲಘಾಣ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡ ಗ್ರಾಮ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದರು.

ತಮ್ಮ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿ 1951ರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟೂರು ಸರೂರು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು. 1955ರಿಂದ 1958ರವರೆಗೆ ಅದೇ ತಾಲೂಕಿನ ಕವಡಿಮಟ್ಟಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, 1958ರಿಂದ 62ರವರೆಗೆ ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ ತಾಲೂಕಿನ ಚಬನೂರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಯಾವ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮುಚ್ಚುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಿರಿಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶಾಲೆಯ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದರು.

ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರ ಪತ್ನಿ ಬಸವಂತೆವ್ವ ಕೂಡಾ ಶಿಕ್ಷಕಿಯೇ. ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತು ಓದಿ ಪಬ್ಲಿಕ್ (7ನೇ ತರಗತಿ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸು ಮಾಡಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ 25 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಮುಂದೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತ

1994ರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಘೋಷಣೆ ಗೈಯುತ್ತ ವಿಜಾಪುರದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದರು.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಹೊಂದಿದ ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರು ಕಥೆ-ಕಾದಂಬರಿ-ಕಾವ್ಯ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಕನ್ನಡ ಎಂ.ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದರು.

ಭಾವಜೀವಿಗಳಾದ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಡು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು. ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಸದಾ ಮಕ್ಕಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ, ಕವನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಸುಮಾರು 35 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಮಾರು 18ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದು ವೆಂದರೆ- *ಕನ್ನಡ ಕವಿ ಕೀರ್ತಿ* (ಗದ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ), *ಬಸವ ಪ್ರದೀಪ* (ಖಂಡ ಕಾವ್ಯ), *ಜಾಗೃತ ಭಾರತ, ಮಕ್ಕಳ ಮನೆ, ತಮ್ಮನ ಶಾಲೆ* (ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆಗಳು), *ಗುಡು ಗುಡು ಗುಂಡ* (ಶಿಶುಪ್ರಾಸ ಗಳು), ಆಯ್ದ ನೂರೊಂದು ಕವಿತೆಗಳು (ಸಮಗ್ರ), *ಗಿಲ್‌ಗಿಲ್ ಗಿಡ್ಡ* (ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆಗಳು).

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಲ ಪಡೆದು ಸ್ವಂತ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆ ತೆರೆದು ಇಂದಿಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ-ಕವನ ರಚಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲಾ 5ನೇ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಅಜ್ಜ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪನವರು ಪಡೆದ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳೆಂದರೆ 1988ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುಸ್ತಕ ಬಹುಮಾನ, ಧಾರವಾಡ ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಯ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಮೊದಲ ಬಹುಮಾನ (ಅಜ್ಜನ ಹಾಡು),

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುರಸ್ಕಾರ-1990- 91 (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್ತು, ನವದೆಹಲಿ). 2001ರಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಮಬ್ಬೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ರನ್ನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ.

ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಶರಣಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ಕೋಪ. 'ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಯುಗ, ದವಸ ಧಾನ್ಯ, ಖನಿಜಾಂಶ ಬದಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಈಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧ ಹಾಲು, ಶುದ್ಧ ಬೆಣ್ಣೆ- ತುಪ್ಪ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕಲಬೆರಕೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಹೇಗೆತಾನೇ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾದೀತು?' ಎಂದು ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಸುಧಾರಕರಿಗೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಿಯರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವನದ ಅನುಕರಣೆ ಬಲದಿಂದ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಅಂದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಶಂಕರ ದಯಾಳ್ ಶರ್ಮಾರವರಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು

ಶರಣಪ್ಪನವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆದದ್ದೂ ಅದೇ. ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಮೊದಲ ಗುರು ತಾಯಿಯೇ. ಶರಣಪ್ಪನವರ ತಾಯಿ ರುದ್ರಮ್ಮ ತನ್ನ ಮಗ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗ ಬೇಕೆಂದು ಸದಾ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಧಾರೆ ಎರೆದರು. ವಿದ್ಯೆ ನೀಡಿದ ಗುರು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ರೋಹಿಡೆಕರ ಶ್ಯಾಮರಾಯರು ಶರಣಪ್ಪನವರ ಮೇಲೆ ಅಪ್ರತಿಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರು. ನಂತರ ಕೆಲವರ ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡರು.

ಅಂತೆಯೇ ಒಡನಾಡಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಗಳಾಗಿದ್ದ ಪ್ರೊ.ಎ.ಎಸ್. ಹಿಪ್ಪರಗಿ, ಶಂ.ಗು. ಬಿರಾದಾರ, ಸಿಸು ಸಂಗಮೇಶ ಇವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರಭಾವ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚಳಿ ಯದೆ ಮೂಡಿತು. ಹರ್ಡೇಕರ್ ಮಂಜಪ್ಪ ನವರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಶರಣಪ್ಪನವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿದವು. ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ ಇತರರಿಗೂ ಮಾದರಿ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಎನ್ನುವ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ, ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ, ವಾಹನಗಳ ಅಟ್ಟಹಾಸ, ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಾಡಿನ ನೆಲೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯ ದಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಾದ ಅವರಿಗೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸದೃಢ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಕಾಲ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಯಾವುದು ಹಿತವೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿ ಅನಾ ರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಮುಂದಾಗಬಾರದು. 'ಕಚ್ಚೆ, ಕೈ ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಇಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಹಿಂಸೆ ಯನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತ, ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ



ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶಕ

ಎಲ್ಲರೂ ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಾಯರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಶರಣಪ್ಪ.





ಕಂಚ್ಯಾಣಿ ಕುಟುಂಬ

ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. 'ಒಂದನ್ನೊಂದು ಕೊಂದು ತಿಂದು ಜಗತ್ತು ಬದುಕುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಸರ್ವಜ್ಞ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಮಾನವರು, ವಿವೇಕಿಗಳು, ಸಕಲ ಜೀವಾತ್ಮರಿಗೆ ಲೇಸನ್ನೇ ಬಯಸುವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಉಳ್ಳವರು. ಒಂದು ಜೀವವನ್ನು ಕೊಂದು ತಿಂದು ಬದುಕುವುದು ಮಾನವನ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರ ಸಂದೇಶ

ಇಂದು ನಾವು ಗಳಿಸಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವೇ ನಮಗೆ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನುಭವಿಕರು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಪ್ರಚಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಯುವಜನಾಂಗ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಕೆಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಗಳಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವ-ಪರ ಎರಡೂ ಲಾಭಗಳುಂಟು. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಷ್ಟ-ಕೋಟಲೆ ನೋವುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

'ಟಿ.ವಿ. ಲೋಕಾನುಭವವನ್ನು ನಮ್ಮ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ವರದಾನ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಅಶ್ಲೀಲ ಕ್ರೂರ ಹಿಂಸೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷವರ್ತುಲದಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಪತ್ರಿಕೆ ಗಳು ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ-ಗುರು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು' ಎಂದು ಕಂಚ್ಯಾಣಿಯವರು ಯುವಕರಿಗೆ ಹಿತನುಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ▲

ಲೇಖಿಕರ ವಿಳಾಸ
C/o. ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
ಕೆ.ಕೆ.ನಗರ, ವಿಜಾಪುರ.

ಚಾಕಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ ತಿನ್ನಬೇಡಿ

ನಿಮಗೆ ಚಾಕಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವೇ ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ-ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ (ಕೊಕೇನ್‌ನಂಥ ಡ್ರಗ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಮೆಟಾಬೊಲಿಸಂನಂತೆಯೇ) ಮೆಟಾಬೊಲಿಸಂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆಯಂತೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಡ್ರಗ್ ಅಬ್ಯುಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಚಾಕಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಫ್ರೆಂಚ್, ಫ್ರೈಸ್, ಕೇಕ್ ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಕೊಕೇನ್‌ನಂತೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಲ್ಲವಾದರೂ, ಅದರಷ್ಟೇ ನಶೆ ಏರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದ ಜನರಲ್ಲಿ ದಢೂತಿತನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕ ಸರಾಸರಿ 30 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಪುರುಷರ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 40 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

'ದಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫುಡ್ ರಿಸರ್ಚ್'ನ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಐಟಿಸಿ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇದ್ದು, ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಷ್ಟ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಇಯಾನ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಪ್ರಕಾರ ಹೂವುಗಡ್ಡೆ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆ ಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಐಟಿಸಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಅನಾನಸ್

ಅನಾನಸ್ ಅಮೆರಿಕ ಮಹಾದ್ವೀಪದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು. ಇದರ ಬಳ್ಳಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ 60 ರಿಂದ 90 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಎರಡು ಎಲೆಗಳ ಗುಚ್ಛ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳ ಅಂಚು ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳ ಮುಕುಟ ನೋಡುಗರ ಕಣ್ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಳ್ಳಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಳದಿಬಣ್ಣದ ಸುಗಂಧಿತ ಉದ್ದನೆಯ, ಗೋಲಾಕಾರದ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಭಾರವಾದ ಹಣ್ಣು ಇರುತ್ತದೆ.

ಅನಾನಸ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ತೀರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್‌ನಲ್ಲಿ 90 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ವೀನ್ ಹೆಸರಿನ ಅನಾನಸ್, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಣ್ಣೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕುದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ತುಂಬಾ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಲೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಅನಾನಸ್, ತನ್ನೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮದ್ದು. ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅನಾನಸ್‌ನಿಂದ ಶರಬತ್. ಜ್ಯಾಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಾ। ಸೇನರ್ ಮಾರ್ಕೋನಿಯವರು ಅನಾನಸ್‌ನ ರಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅನಾನಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೊಮೊಲಿನ್ ಎಂಬ ತತ್ವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಡಿಪ್ತೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅನಾನಸ್‌ನ ರಸ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

"ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ತಾಜಾ ಅನಾನಸ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸದ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚದಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ರೋಗಿ, ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್'ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡಾ। ಫ್ಲ್ಯಾಶರ್ ಅವರು ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಗುವ ಮ್ಯಾನಿರೋಲ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

> ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಶೀತಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಇದಲ್ಲದೆ ಉಷ್ಣತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ, ಉರಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಬಹುಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅನಾನಸ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮದ್ದಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನಾನಸ್ ಬೇಕು?

1. ಅಧಿಕ ಪಿತ್ತ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಆಮಾಶಯಗಳ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಅನಾನಸ್ ಬೇಕು. ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
2. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು (ಓಮಕಾಳು); ವಾಯುವಡಂಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಅನಾನಸ್‌ನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
3. ಡಿಪ್ತೀರಿಯಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದರ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
4. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇದ್ದರೆ, ಅನಾನಸ್‌ನ ರಸ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳೂ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಹತ್ತು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬಂದ್ ಆಗಿರುವ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಅನಾನಸ್ ರಸವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪರಜತೆಯ ತೊಂದರೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ರಜಸ್ರಾವ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಹರಳಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನಾನಸ್‌ನ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.
8. ಅನಾನಸ್ ರಸವನ್ನು ಗ್ರೀಷ್ಮಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ದಾಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲೂ ಈ ರಸ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.
9. ಅನಾನಸ್‌ನ್ನು ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಸಿದ ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ತೊಂದರೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.
10. ಅನಾನಸ್‌ನ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
11. ಬಹುಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆಗೆ ಮೆಣಸು, ಜಾಜೀಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕರಿಉಪ್ಪನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅನಾನಸ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ■



ಮನದ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಕಾಲು ಹಾದಿ...

ಕನಸುಗಳೇ ಹಾಗೆ. ನೆನಪುಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೆನಪುಳಿದದ್ದೇ ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಸವಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದ ನಂತರವೂ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ವಾದ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅಷ್ಟು ಮಧುರ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮರೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದಷ್ಟು ಕಟು, ತೀಕ್ಷ್ಣ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವು ಭವಿಷ್ಯದ ಸೂಚಕಗಳೇನೋ ಎನ್ನಿಸುವುದೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ನಿಮಗೂ ಅಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಜೀವನವಿಡೀ ಕಂಡೇ ಇರದ ಯಾವುದೋ ಹಾದಿ, ಇನ್ಯಾವುದೋ ಸ್ಥಳ, ಮತ್ತಾವುದೋ ಘಟನೆ-ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ನಂತರವೂ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ! ಅದರಲ್ಲೂ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ, ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಲಭಿಸುವ ಸೂಚನೆಗಳೇ ಅವು? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಾವು ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಅದೇಕೆ? ಉಳಿದವು ಹೇಗೆ ಚೂರು ಚೂರು ಗುರುತು ಉಳಿಸದಂತೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ?

ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕನಸುಗಳನ್ನು 'ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ರಾಜಮಾರ್ಗಗಳು' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದ. ಇವತ್ತಿಗೂ ಇವು ನಿಗೂಢಗಳ ತವರಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಅಂತ್ಯರಹಿತ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ, ಅಂದರೆ ಏಪ್ರಿಲ್ 5 ರಿಂದ 7ರತನಕ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ವಿಷಯ 'ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕನಸು'.

ಈ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಫ್ರಾಂಕ್‌ಫರ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾರ್ಟಿನ್ ಮಿಥಡ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯವಾದ 'ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವು' ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾವು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ- 'ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೆವ್ವ-ಭೂತಗಳು, ನಾಯಿ, ಒಂಟೆ, ಕತ್ತೆ, ಹಾವು, ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ನೀರು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.' ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ಅವನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಬರಹಗಳ ಪ್ರಕಾರ- 'ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಕೇತ.' ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಕನಸುಗಳ ನಿಘಂಟಿನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗಿರುವುದು.

ಏನಿವು ಕನಸುಗಳು? ಮನದ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಕನಸಿನ ಅನೂಹ್ಯ ಕಾಲುಹಾದಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮಾತ್ರ ಅದು ಹೇಗೆ ಅಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿರುತ್ತವೆ? ನಾವು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದ ಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದ ನಿಚ್ಚಳ, ಶುಭ್ರ ಕನ್ನಡಿಗಳಾ ಅವು?

ಕಾಮನಬಿಲ್ಲನ್ನೂ ಎದೆಯೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ರೇಕಕಾರಿ ಉಡುಪುಗಳು ಹಾಗೂ ಆ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾನು! ಆದಿಮಾನವ ಪಶುಬೇಟೆಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ಷತ್ರಿಯರ ಕನಸಲ್ಲಿ ರಥಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಫೆರಾರಿ ಕಾರೇ! ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಸುಧೀರ್ ಕಕ್ಕರ್ ಪ್ರಕಾರ-'ಕನಸಲ್ಲಿ ಗೋಚರವಾಗುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ ಮೂಲಭೂತ ತೊಳಲಾಟಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.'

ಈ ನಡುವೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು, ನೂರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದನೋ ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ-'ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನನ್ನೆಲ್ಲ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹುಗಿದು ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆಯೋ-ಅವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಆಸೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಾರದ ಬಯಕೆಗಳಾಗಿರ ಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಜಿಗಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.'

ಇದೇ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ ಮೂಲದ ಬರಹಗಾರ್ತಿ ಮಧು ಟಂಡನ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಸಾರವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಅವರ ಬಹುಚರ್ಚಿತ ಪುಸ್ತಕ 'ಡಯಲಾಗ್ ವಿಥ್ ಡ್ರೀಮ್ಸ್'ಗಾಗಿ ಅವರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕನಸುಗಳು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಗಳು. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಪಥಗಳು. ಕನಸುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲವು. ಮುಂದೆ ಒದಗಿಬರಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮಾರ್ಗವಾಗಬಲ್ಲವು. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಕನಸುಗಳ ಈ ಬಹುಹಂತದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಬೌದ್ಧ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೆರೆನಿಟಿ ಯಂಗ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆಲ್ಲ ಕನಸುಗಳ ಭಾಷೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಮುಂದೆ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವ ತಜ್ಞರೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದೇ ಏನಾದರೂ ನಡೆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.' ಅಲ್ಲಿಗೆ ಈಗ ಅವನು ನೋಡುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ. ಈ ಮೊದಲು ಪರ್ವತದ ಅಂಚಿನಿಂದ ಜಾರಿಬಿದ್ದಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಮಾನವ ಅದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಅದೇ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡದಿಂದ ಜಾರಿಬಿದ್ದಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು? ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಮಾಜವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಕರ್ಷೆಯ ಕನಸುಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ-ಅಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಜೋಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೈತ್ರಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯರು ಮದುಮಗಳಂತೆ ಸಿಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ಎಂಥವರ



ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಭಾಷ್ಯ!

ಮಾನವನ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಹಳೆಯ ಹಾವು-ಕುದುರೆಗಳೇ ಕನಸಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಆಧುನಿಕ ಕನಸುಗಳು ಆಧುನಿಕ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಲ್ಲ?

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕಂಡರೆ-ಯಾರದೋ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವ ಆಸೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ.

ಅತಿವೇಗಿ ಕಾರು-ತೀವ್ರ ವೇಗವೂ ಇಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಇಷ್ಟ.

ಸಿಗರೇಟ್-ದುರ್ವ್ಯಸನ; ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಿಗರೇಟ್ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡುವ ರೀತಿ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತ.

ವಜ್ರಗಳು-ಅತಿಯಾದ ಅಹಂಕಾರ ಅಥವಾ ಕೀಳರಿಮೆ.

ನೈಟ್ ಕ್ಲಬ್-ಕೆಟ್ಟವರ ಸಂಗದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆ.

ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಅಪರಿಚಿತ-ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಗಮನವೇ ಹರಿಸದ ವಿಷಯಗಳು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಅಂತರ್ಯದಲ್ಲಿನ ತೀವ್ರ ಉದ್ವೇಗ, ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ವಿಧ್ವಂಸಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಕೆಫೆ-ಒಬ್ಬಂಟಿತನದ ಸೂಚನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೆಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲ.

ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು-ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.

ಮುತ್ತು ಕೊಡುವುದು-ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಆಶ್ರಯದ ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ. ಸಂಧಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ತಪನೆ.

ಹಾರಾಟ-ಸಂತೃಪ್ತಿ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಮಾಂಚನದ ಬಯಕೆ.

ಪೊಲೀಸ್-ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವ ಇಲ್ಲವೇ ದಂಡನೆಯ ಭಯ.

ಕನಸುಗಳ ಈ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಶ್ನೆಚಿಹ್ನೆ ಬಿತ್ತು ಎಂದಾಯಿತಲ್ಲ?

ಮಾನವನಿಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು 'ರೆಮ್' (Rapid Eye Movement) ಹಂತದಲ್ಲಿ. ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಸುಮಾರು 90 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಈ ರೆಮ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಚಲನರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬರುವ ನಾನ್ ರೆಮ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಈ ಚಕ್ರ ಪ್ರತೀ ರಾತ್ರಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಮಿದುಳಿನ ಬಲಭಾಗ. ಅದು ತರ್ಕಾತೀತವಾಗಿ, ಅನೂಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಊಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಎಡಗಡೆಯ ಭಾಗ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಡಗಡಯ ಭಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕನಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗರಿಬಿಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು 'ರೆಮ್' ಹಂತವನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕನಸುಗಳೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.



ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮಾತ್ರ ಮನದೊಳಗೆ ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಗೆ ಹೊಡೆದ ಕಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ? ಅಮೆರಿಕದ ಅಯೋವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಡೇವಿಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ 'ಯಾವ ಕನಸು ಹೆಚ್ಚು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.' ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಮಲಗುವವರು ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವು ಇದುವರೆಗೆ ಕನಸಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದವರಿಗೆ ಲಭಿಸಿದ ಸತ್ಯದ ತುಣುಕುಗಳು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯ ಅಂತ್ಯ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ನಿಗೂಢ ತಿರುವುಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು ತಜ್ಞರ ಮನದಲ್ಲಿನ ಸದ್ಯದ ಕನಸು.

ಬರೀ ಕನಸಲ್ಲೋ ಅಣ್ಣಾ...

ಇಲ್ಲೊಂದಿಷ್ಟು ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶೀ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಗೊತ್ತು-ಗುರಿ ಇಲ್ಲದವಲ್ಲ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ 'ಕನಸೆಂದರೆ ಗೊತ್ತು-ಗುರಿ ಇಲ್ಲದ ಭ್ರಾಂತಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳು. ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು.'

ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕಗಳು

ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಧು ಟಂಡನ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು, ರೋಗಗಳು, ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಾವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಆಂತರಿಕ ದನಿಗಳವು.

ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವುಂಟು

ಅಮೆರಿಕದ ಲೋವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 'ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವವರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರದಿರುವವರು ಕನಸನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕದ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು.'

ಉಪಶಮನಕಾರಿಗಳು

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸುಧೀರ್ ಕಕ್ಕರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕನಸು ಕಾಣಲು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಪರಿಣಾಮ ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಖಚಿತ. ಕನಸು ಆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಹಾಗುರು

ಬೌದ್ಧ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಹೇಳುವ ನೆರೆಸಿಟಿ ಯಂಗ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ 'ಭಾರತೀಯ ಕನಸುಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರದವು. ಅವು ನಿಗೂಢ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಉದ್ರಿಕ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ.'

ಸ್ತ್ರೀಯರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ : ಪ್ರಿ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟ್ರುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್

ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಗೋಚರಿಸುವ ತಲೆನೋವು, ಸ್ತನಬಿಗಿತ, ಊತ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಇಡೀ ಶರೀರ ಅರಳಿದಂತೆನಿಸುವುದು, ಒತ್ತಡ, ವಿನಾಕಾರಣ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು, ದುಃಖವಾಗುವುದು, ಮರೆಗುಳಿತನ ಹಾಗೂ ಭ್ರಮೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು 'ಪ್ರೀ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಸುಮಾರು 2/3ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಕೆಲವು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. 1/3ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ 30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಪ್ರೀ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್)ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಮ್ಮು ಮೈಗ್ರೇನ್, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಗಾದರಿ ಅಥವಾ ಕಂಜಕ್ಟಿವಿಟಿಸ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳು ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆ

ಪ್ರೀ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಶರೀರ, ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಶುರುವಾಗುವ ಮುನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 5 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಶುರುವಾಗುವ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣ 5 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 3 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲದಿನ ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಗದಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಪ್ರಮಾಣದ ಭೋಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಶರೀರ, ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರಬೇಕು. ನೇರವಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೇರವಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಯದ್ವಾ ತದ್ವಾ ಹೆಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಮುಂಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ



ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ನಿಂದ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೂಲಕವೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಾರದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಪ್ರೀ-ಮೆನ್‌ಸ್ಟುವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರನ್ವಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೊನ್, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೊನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

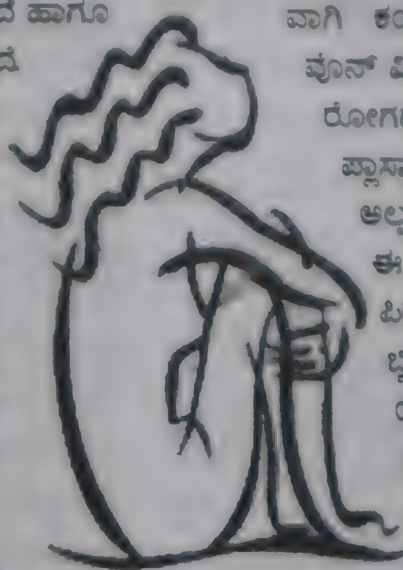
ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಿ. ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಕುದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೇಳೆ, ನುಚ್ಚು (ತವಡು) ಯುಕ್ತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ಆಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ.

ಮ್ಯಾನೊರೆಜ್ಜಿಯಾ

ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆಡುಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಹೇವಿ ಪಿರಿಯಡ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಿಶೋರಿಯರು ಅಥವಾ 2-3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಈ ಮ್ಯಾನೊರೆಜ್ಜಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಡಿಂಬ ಹೊರಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೊರಡದಿರುವುದೇ ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ರಕ್ತ ಮುದ್ದೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳೆಗೆ ಪ್ರತಿ 1-2 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಬದಲಿಸಿ 'ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾದರೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ 7 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯೂಟರಸ್‌ನಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಹೋಗಲು ಫೈಬ್ರೈಡ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ-

- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೊರಭಾಗ ಅಥವಾ ಒಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಕಲೆಯ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಪಾಲಿಪ್.
- ಲ್ಯೂಪಸ್ (ಯಾವುದೇ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಗತಿಶೀಲ ತ್ವಚೆಯ ರೋಗ-ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.)
- ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
- ಗರ್ಭಾಶಯ ಗ್ರೀವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಕಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳಿಂದ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳ ಪದರು ಮಾಸಿಕಧರ್ಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉದುರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

'ಹೇವಿ ಪಿರಿಯಡ್'ಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ಐ.ಯು.ಡಿ.ಯನ್ನು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಭಾರೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಐ.ಯು.ಡಿ.ಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ 'ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್'ನ ಅನುಭವವಾದರೆ ಐ.ಯು.ಡಿ.ಯನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಬೇರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್ (ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್, ಬಿಂಬಾಣು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗೋಲ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಕಾರದ ರಚನೆಗಳು) ಕೂಡ ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್‌ಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಡಿಸ್-ಆರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗವೆಂದರೆ ವೊನ್ ವಿಲಿ ಬ್ರಾಂಡ್ಸ್. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವಿ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಂಶಾನು ಗತವಾಗಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಲ್ಪತೆಯ ದೋಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಿರಿಯಡ್ ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೆವಿ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಮಲದ್ವಾರಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಮ್ಯಾನೊರೆಜ್ಜಿಯಾ ಅಥವಾ ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು, ಮೊದಲು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳ ಶ್ಲೇಷ್ಮಿಕ ಕಲೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಮಿಯರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಅಸಾಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಹೆವಿ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದ ತಪಾಸಣೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ದಾಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆವಿ ಪಿರಿಯಡ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಿಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟಮಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಮಹಿಳೆಯರು ಥರ್ಮಲ್ ಬಲೂನ್‌ನ ಹೊಸ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳ ಪದರನ್ನು ಸರಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಥರ್ಮಲ್ ಬಲೂನ್' ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲಾಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ■

ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ! ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ!

ಯಾವುದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಪಾತ್ರೆಯ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅಂಶ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಧಾತು ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ 'ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ಜನ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅಮೆರಿಕಾದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ವರದಿ ಇದು ಸುಳ್ಳೆಂದು ಸಾರಿತು. ಆ ವರದಿಯ ಇದುವರೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರಗಳು ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ನಿಜಾಂಶವೆಂದರೆ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂಶವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗದು. ಆದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಾದ ಅಂದರೆ ನಿಂಬೆ, ಟೊಮೆಟೋ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಬೇಡಿ.

ಲೋಹ

ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಕೆಲ ಅಂಶ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳು, ಕಿಶೋರರು ಮತ್ತು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಹಿಮೋಕ್ರೋಮೈಟಾಸಿಸ್'ನ ರೋಗವಿರುವವರು ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವವರು ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಜೊತೆಗೆ ಹುಳಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಸಾಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಅದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು

ಕೋಟಿಂಗ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರು ವಂತೆ ಕೆಲ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಂಶವನ್ನು ಪಾತ್ರೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಆದರೂ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ನಾನ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೋಟಿಂಗ್‌ನ ಕೆಲವು ಕಣಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಿಕೊಂಡರೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಆಗದು.

ತಾಮ್ರ

ತಾಮ್ರವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಟೇನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ಸತು(Tin)ವಿನಿಂದ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಲ್ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡುವುದೂ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ಸತು (Tin)ವಿನ ಕಲಾಯಿ ಕಿತ್ತುಹೋದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಿಸದೇ ಹಾಗೇ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಮೂಳೆಗಳ ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಂಜೂರಿ ಹಣ್ಣು

ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಣಗಿದ ಅಂಜೂರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ? ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರಸಭರಿತ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಯಾದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಏನು, ನೀವು ತಿಂದೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದುನೋಡಿ. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ ಈ ಅಂಜೂರಿ ಹಣ್ಣು. ಅಂಜೂರಿಯಲ್ಲಿ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು 5 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್ ಕೂಡಾ ಇದ್ದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು. ಹೌದು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ 'ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್' ಎಂಥ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಅಶಕ್ತಗೊಂಡು ಒಳಗೊಳಗೇ ಮುರಿದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಜೂರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ▲

ಸಿಡಿಲು ರಕ್ಷೆ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲುಗಳ ಆರ್ಭಟ ಬೇರೆ. ಕೆಲವರು ಮಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದುಂಟು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇನಾದರೂ ಮಿಂಚು-ಗುಡುಗು-ಸಿಡಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮಳೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಲಿನ ಆರ್ಭಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ. ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ತಾಕಿಸಿದರೆ ಮಿಂಚಿನಿಂದ ಹೊರಟ ವಿದ್ಯುತ್‌ಪ್ರವಾಹವು ನಿಮಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೀವು ಅಂಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಕಿಸದೇ ಬಾಗಿ ನಿಂತರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ ವಾಗಲಾರದು. ಆಗ ನೀವು ಸಿಡಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಪಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್



ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ ಚಹಾ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಚಹಾವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 4 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನ 12 ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ 3 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದವರನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಈ ನಿಜಾಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ನಿಜಾಂಶವನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಬೋಸ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದೆಯಂತೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕೆಫೈನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಾರವೊಂದಕ್ಕೆ 19ರಿಂದ 21 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ, ಅವರು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇಕಡಾ 44ರಷ್ಟು ಇದೆಯಂತೆ.

ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ನ ಹೆಸರು ಫ್ಲೋವೋನಾಯ್ಡ್. ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಸರಿದರೆ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಮುಂತಾದ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋವೋನಾಯ್ಡ್ಸ್ ಸರಿದೂಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಲವಣಾಂಶವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೆಳಗಿನ 11 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೊಮ್ಮೆ ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋವೋನಾಯ್ಡ್ಸ್, ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆಯೆತ್ತಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್.ವಿ. ಪ್ರಸಾದ್ ನೇತ್ರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿಸಲು ಚಹಾ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಆರು ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಯಂತೆ. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಂಸ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸದ ಸೇವನೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಅಂಥವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ವನ್ನೂ ಸಹ ಚಹಾದಲ್ಲಿಯವ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ತಗ್ಗಿಸಿವೆ ಎಂದರೆ ಚಹಾದ ಮಹತ್ವ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಹಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇದೆ. ಇದು ದಂತಗಳ ಎನಾಮಲ್‌ಗೆ ಅಂಗರಕ್ಷಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲಿನ ಛಿದ್ರತೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಚಹಾ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಜಪಾನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ರೋಗ ತಾಗದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಚೀನಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಶೇ.6.2ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಅವು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್' ಎಂಬ ಮೂಳೆರೋಗದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ದೋಷ, ಜ್ವರ, ಎದೆಯ ಕಫ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಮುಂತಾದವು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಚಹಾ ಪಡೆದಿದೆ. 1000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಸುವಾಗ ತೂಕಡಿಸ ಕೂಡ'ದೆಂಬುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುಗಳು ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರು ನಿದ್ರೆ ಸದೆ ಎಚ್ಚರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫಿನ್. ಚಹಾಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದಾಗಿ ಬೌದ್ಧಭಿಕ್ಷುಗಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.



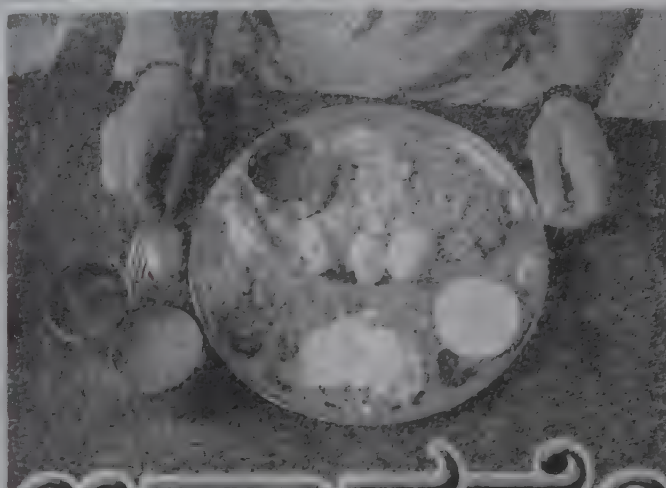
13ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜಪಾನ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಮಹಾವೀರ ಮಿನ ಮೋಟಿ ಸಾವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರನ್ನು ಒಬ್ಬ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಮಹಾವೀರ ಬದುಕುಳಿದರು. ಇದರಿಂದ ಚಹಾದ ಖ್ಯಾತಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಆಗಿನಿಂದ ಜಪಾನೀಯರು ಚಹಾಪ್ರಿಯ ರಾದರು.



ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ನಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಚಹಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿವೆ. ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋವೊನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶ ಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಶ ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗ ಗಳು ತಾಗುತ್ತವೆ. ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಚಹಾದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಗಳಿದ್ದು ಇವು ದೇಹದ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲ ಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು, ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಊಲಾಂಗ್ ಎಂಬ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿದ್ದು, ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಶೇ.60ರಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಊಲಾಂಗ್ ಚಹಾವನ್ನು ಚೀನಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಪೇಯವೆಂದರೆ ಚಹಾ. ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕೆಫೈನ್‌ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ, ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ಭ್ರಮೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೂ ಸಹ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಚಹಾವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ■



ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಗುಣಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಯೆಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾಕಾರರು, ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಂಡ 'ದ್ದೆಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಇತಿಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಸತ್ವವುಳ್ಳ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವ ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಫಾರ್ಮಕೋಲಾಜಿ ಕಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 3 ಸಲ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ತೀರಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವಂತೆ ತಿನ್ನದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿವು ಬಾಕಿ ಇರುವಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾ ಣವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಮೂಲ ಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಮಿತವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಅದು ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗವು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರಾವುದೇ ರೋಗವೂ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 21 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಭಾರೀಗಾತ್ರದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಏಕೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕಂಡದ್ದೆಲ್ಲಾ ಇತಿಮಿತಿ ಯಿಲ್ಲದೆ ಹೊತ್ತು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಗಾತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಬುದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗು ತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ನಶಿಸುವುದರಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಪದ ವಿಕಿರಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಅರ್ಬುದ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾ ಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಜನ ಆದಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇವರು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಾಗಿ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನಗಳಂದು ಏನೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇಡೀ ದಿನ ಉಪವಾಸವಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಲಿನಗಳು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಹ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಅರ್ಬುದ ರೋಗಗಳ ಸೋಂಕು ಶರೀರವನ್ನು ತಾಕ ದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮಿತವಾದ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಾರ ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ! ■

ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಾಂತಿ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ ? ಅನೇಕರು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಖಂಡಿತ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ -ಇತರರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು !



ಸುಂದರ ಮೈಕಾಂತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳು

- ವಾಣಿ

ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ ತ್ವಚೆಯಸ್ಥಿತಿ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಗಡಾಯಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು, ನೀವು ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ತ್ವಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

ತ್ವಚೆಯೊಳಗೇನಿದೆ?

ತ್ವಚೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಪದರ (ಡರ್ಮಿಸ್)ದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಪದರವನ್ನು ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ಗೋಡೆಯಂತೆ ನುಣುಪಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಸಹಜ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. 30ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹೊಸ ತ್ವಚಾಕೋಶ ಡರ್ಮಿಸ್‌ನಿಂದ ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್‌ವರೆಗೆ ತಲುಪಲು ಸುಮಾರು 24 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಾಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಇಮ್ಯೂನ್ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಹಾಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 50ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, 60ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ತ್ವಚಾಕೋಶ ಡರ್ಮಿಸ್‌ನಿಂದ ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್ ತಲುಪಲು 48 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳು ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಸೆಳೆದು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಶನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ, ಯುವಕರ ತ್ವಚೆಗೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ!

ಮಕ್ಕಳ, ಯುವಕರ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಒಳಸಂರಚನೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾವಾಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಏಜ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ (ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕಲೆಗಳು) ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ.)

- ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವ ಕ್ರೀಮ್, ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ಪರ್ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳು ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಹಾಳಾಗಬಹುದು.

ಸೂಚಿತ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು :

ಟ್ರೆಟಿನೈನ್ (ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಕ್ರೀಮ್) ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಳೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೂವಿನಂತೆ ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ವೇತ ವರ್ಣದವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಹೈಡ್ರೊಕ್ವಿನೋನ್ ಅಥವಾ ಎಕ್ಜೆಲಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್ ದಟ್ಟವಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಏಜ್-ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಎ.ಎಚ್.ಎ.ಯುಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಒರಟು ತ್ವಚೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. PH_2 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಂದ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ PH_5.5 ಅನುಪಾತದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- **ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್:** ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ', 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಈ' ಇರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮತೂಲಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.
- **ವಿಶೇಷ ಫೇಶಿಯಲ್:** ತಜ್ಞ ಕಾಸ್ಮೆಟೊಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಯಕಲ್ಪ ನೀಡುವ ವಿಶೇಷ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಬಯೋ-ಲಿಪ್ಸ್, ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಫೇಶಿಯಲ್ಸ್ ಬರುತ್ತವೆ.
- **ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಪೀಲ್ಸ್:** ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲದಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ 'ಎ.ಎಚ್.ಎ.' ಅಥವಾ ಗ್ಲೈಕೊಲಿಕ್ ಪೀಲ್ಸ್, ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವೇತ ವರ್ಣದ ತ್ವಚೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಶ್ಯಾಮ ವರ್ಣದ ತ್ವಚೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಒಣಗಿದ ತ್ವಚೆಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ನೀವು ಇವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ 'ಸ್ಕಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್' ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವು ಟ್ರೆಟಿನೈನ್ ಅಥವಾ 'ಎ.ಎಚ್.ಎ.'ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಥೂಲತೆ ಹಾಗೂ ತೈಲೀಯ ಮಟ್ಟ ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಜಿಗುಟುತನ ದೂರ ಮಾಡಲು ಕೆಮಿಕಲ್ ಪೀಲ್ ತ್ವಚೆಯ ಅರ್ಧ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅರಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ಮೂರರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಎರಡು ದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮುಂದೆ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಿ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಪೀಲ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೀಟಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ (ಬಿ.ಎಚ್.ಎ.)

ಬಿ.ಎಚ್.ಎ. ಅಥವಾ ಸ್ಯಾಲಿಸೈಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಪೀಲ್ಸ್ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಿ.ಎಚ್.ಎ., ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಪದರಿನ ಒಳಹೊಕ್ಕು ಜಿಗುಟುತನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತಟಸ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತುರಿಕೆಯ ಅನುಭವವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡೂ ಪೀಲ್ಸ್‌ಗೆ 500 ರಿಂದ 1500 ರೂ.ಗಳ ಖರ್ಚು ಭರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲಾವಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿ.ಸಿ.ಎ. ಹಾಗೂ ಫೆನಾಲ್‌ನಂಥ ಇತರ ಪೀಲ್‌ಗಳಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಲೇಸರ್ ರೀಸರ್ಫೇಸಿಂಗ್:

ಇದರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದು, ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನದ ಬಳಕೆಗೆ ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ಥೀಸಿಯಾ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನದ ಬಳಕೆಗೆ ಜನರಲ್ ಅನಸ್ಥೀಸಿಯಾಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಹಾಳಾದ ಪದರನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕೊಲೊಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ಗುಳ್ಳೆ, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಮಿಕಲ್ ಪೀಲ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಈ ವಿಧಾನ ಅಧಿಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು.

ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿರು ಗಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಗುಲಾಬಿ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂವೇದನಶೀಲವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಕ ಡೆರ್ಮಟೊಲಜಿಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 12 ಸೆಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 40,000 ರೂ.ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಕ್ರೊಡರ್ಮಾಬ್ರೆಸನ್:

ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತ್ವಚೆ ನವೀಕರಣ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಅಥವಾ ಕೋರಂಡಮ್ ಪೌಡರ್‌ನ ಇನರ್ಟ್ ಮೈಕ್ರೊಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೌಡರನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರದು. ಒಂದು ಪ್ರೊಗ್ರೆಸಿವ್ ಹಾಗೂ ಕಂಟ್ರೋಲ್ಡ್ ಎಕ್ಸ್‌ಫೋಲಿಯೇಶನ್ ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಹಾಳಾದ ಪದರು ಹಾಗೂ ಗುಳ್ಳೆ, ಕಲೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ 8-10 ಬಾರಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನದ ಆರು ಸೆಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 12,000 ರೂ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

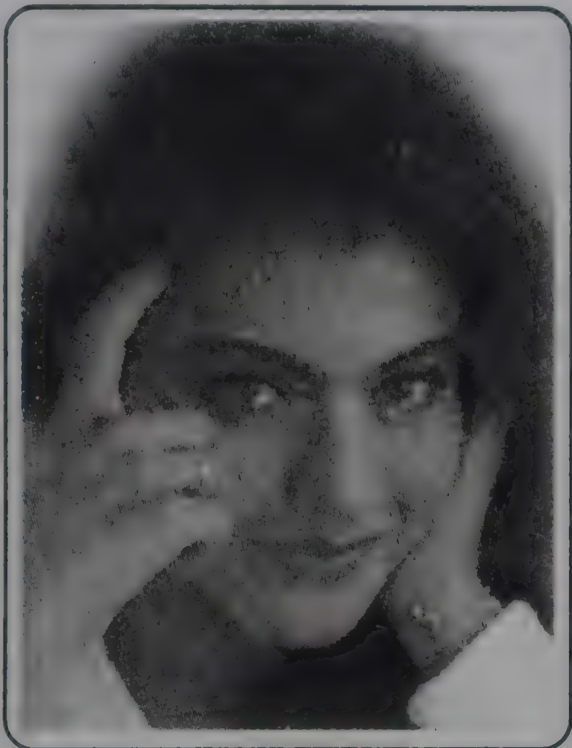
ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗದ ಎದೆ, ಕೈಗಳ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ದಟ್ಟವಾಗಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಬಣ್ಣವೂ ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಕಪ್ಪಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು ಜಾಗ್ರತರಾಗಲೇಬೇಕು.

ಶೀಘ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ:

- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಡುವಾಗ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಲೋಶನ್ ಬಳಸಿ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆವರೆಗಿನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ.
- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಡಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಕೊಡೆಯ್ಟಥವಾ ಸ್ಕಾರ್‍ಕ್ಯಾಪ್‌ನ ನೆರಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಿ. ಆದರೆ ಇವು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲವೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ನೆಲ, ಕಲ್ಲುಬಂಡೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಗೋಡೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲನಗೊಂಡು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
- ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಬಳಸಿ.
- ಅಧಿಕ ಸುಗಂಧ ಇರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಫೇರ್‌ನೆಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಯನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಶನ್ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಡ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟಮ್ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ (ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್.-30)ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಫೈನ್ ಜಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ಟಿಟೆನಿಯಂ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯಲೆಟ್ 'ಬಿ' (ಯು.ವಿ.ಬಿ.) ನಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಉತ್ತಮ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ



ಎವೊಬೆಂಜೋನ್, ಪ್ಯಾಡಿಸ್ನಾಟ್ಸ್, ಸಿನಾಮ್ಯಾಟ್ಸ್, ಅಂಥ್ರಾನಿಲೆಟ್ಸ್, ಸ್ಯಾಲಿಸೈಲ್ಯಾಟ್ಸ್‌ಗಳ ಸಮಾವೇಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಮಳೆಗಾಲವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಳಸಿ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬಹುತೇಕ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ 2-3 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆವರಿನಿಂದ ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬಿಳಿ ತ್ವಚೆಯವರಲ್ಲಿ 'ಸನ್ ಇಮೇಜ್'ನ ಅಪಾಯ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಖರ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಕಪ್ಪು ತ್ವಚೆಯವರಿಗೂ ಇದು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮುಖದ ರೋಮಗಳನ್ನು ಕೀಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಅಮುಕುವುದರಿಂದ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಚ್ಚೆ, ಕಲೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಯೂವಿ'ಎ' ಹಾಗೂ ಯೂವಿ'ಬಿ' ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್, ನಾನ್-ಆಯಲಿ ತತ್ವ ಮತ್ತು ನೀರು ನಿರೋಧಕ, ಹೈಪೊ ಅಲರ್ಜನಿಕ್ ತತ್ವಗಳಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಮಲುಕು (ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ) ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು: ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಪ್ಪು ಗೆರೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುರೂಪರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಂದಿಡುತ್ತವೆ.

ಕಾರಣ:

ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಜರ್‌ಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ, ರೋಗ, ಅನುವಂಶೀಯತೆ.

ಉಪಾಯ:

- ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಬಳಸಿ.
- ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕೋಟೆಡ್ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಬಳಸಿ.
- ಐ.ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಐ.ಕ್ರೀಮ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ.
- ಅನುಭವಿ ಡರ್ಮಿಟೊಲಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆರೈಡ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಟ್ರೆಟಿನೈನ್ ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೊಕ್ವಿನೋನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿ.
- ಒಂದು ನಾನ್ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರೈಸ್ಡ್ ಫೇಸ್ ಲಿಫ್ಟ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಿನಟ್ ಮೈಕ್ರೊಕರೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಅಲೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಭಾವಿತ ಭಾಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 650 ರಿಂದ 1,000 ರೂ.ಗಳ ಖರ್ಚು ತಗುಲಬಹುದು.
- ಬಯೊಲಿಫ್ಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್‌ನ್ನು ಲಭ್ಯತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಯೋ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊ ಅಲರ್ಜನಿಕ್ ತತ್ವದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾದಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು



ದಾದಿ ಕೆಲಸ ಎಂದರೆ ಮೂಗುಮುರಿಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೀಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಾದಿ (ನರ್ಸ್) ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಈಗ ಸ್ವದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ; ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವೇತನವೂ ಈ ಕೆಲಸದತ್ತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದಾದಿಯರ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳು

- ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು ಹಾಗೂ ಗಾಯಾಳು ಗಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದು.
- ರೋಗಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರ ಸ್ವಭಾವ ವಿಭಿನ್ನ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅವರ ಕೆಲಸ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಇಡೀ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವಿರಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆಯೂ ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆಯ ವೃತ್ತಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೆರೆಯುವುದು.

ಅಗತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ದಾದಿ ವೃತ್ತಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ನರ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಪದವಿ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತರಾದವರು ಪದವಿಪೂರ್ಣ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ನರ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮಾಡಿದವರು ನರ್ಸಿಂಗ್ ವೃತ್ತಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ನರ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿರಬೇಕಾದುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಇದು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಮೂರು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

1) ಜನರಲ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಡ್ ವೈಫರಿ (GNM).
2) ಆಕ್ಸಿಲಿಯರಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಮಿಡ್ ವೈಫರಿ (ANM).
3) ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ಕರ್ (ಮಹಿಳೆ), ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅರ್ಹತೆ-10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿರಬೇಕು.

ಜಿಎನ್‌ಎಮ್‌ಗೆ ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಎ.ಎನ್.ಎಮ್.ಹೆಲ್ತ್ ವರ್ಕ್‌ಗೆ 18 ತಿಂಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನರ್ಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ, ಪದವಿ, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮತ್ತು ಮಿಡ್ ವೈಫರಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು

- *ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಅನ್ಸಾರಿ ನಗರ್ - ನವದೆಹಲಿ - 110 029.*
- *ಆರ್ಮ್ಡ್ ಫೋರ್ಸಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಪುಣೆ.*
- *ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ, ರಾಣಿ ಮಯ್ಯಮ್ಮಾಯ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ನಗರ-608 002*
- *ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ವೆಲ್ಲೂರು - 632 004*
- *ಇನ್ಸ್‌ಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಚಂಡಿಗಡ-160 002*

ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕೋರ್ಸುಗಳು

- *ಎನ್.ಟಿ.ಆರ್. ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಹೈದರಾಬಾದ್-500 082.*
- *ನಿಜಾಂ ಇನ್ಸ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಹೈದರಾಬಾದ್.*
- *ಅಪೋಲೋ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್, ಜ್ಯೂಬಿಲಿ ಹೀಲ್ಸ್,* ಹೈದರಾಬಾದ್.

ಇಂದು ದಾದಿಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪಾಠಶಾಲೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ಗೃಹಗಳೂ ಅವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ದಾದಿಯರಿಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆ.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ

ದಾದಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಇರುವುದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆಯ ಲೆಕ್ಕಾ

ಚಾರದಂತೆ 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 27.55 ಲಕ್ಷ ದಾದಿಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ 2000 ರಲ್ಲಿದ್ದ ದಾದಿಯರ ಸಂಖ್ಯೆ 21.94 ಲಕ್ಷವಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 14.40 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಿಂದ 24 ಲಕ್ಷ ರೂ.ವರೆಗೆ ವೇತನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ವಾರಕ್ಕೆ 40 ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದುಡಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸದವರು ಗಂಟೆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ವೇತನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಟೆಗೆ 960ರಿಂದ 2900 ರೂ.ತನಕ ವೇತನ ಇದೆ. ಈ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಕೆಲವು ಅಧಿಕೃತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಬೇಕಾದುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಖಾಯಂ ಉದ್ಯೋಗ ಆದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಇಮಿಗ್ರೆಂಟ್ ವೀಸಾಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವೀಸಾ ಮಂಜೂರಾದ ನಂತರ ಉಳಿದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು ಬೇಕು. ಇಮಿಗ್ರೆಂಟ್ ವೀಸಾ ಹೊಂದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಪತಿಗೂ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಲಭ್ಯ.

ಸಿ.ಜಿ.ಎಫ್.ಎನ್.ಎಸ್. (ಕಮಿಷನ್ ಆನ್ ಗ್ರ್ಯಾಜುಯೆಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಫಾರಿನ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ಸ್) ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಪರವಾನಿಗೆ (ಲೈಸನ್ಸ್) ಕೊಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರದೇಶದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ CGFNS 1977 ರಿಂದ ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿತು. ಈಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ದಾದಿಯರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಆಸಕ್ತರು CGFNS ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗ ಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು TOEFL (ಟೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆ್ಯಸ್ ಎ ಫಾರಿನ್ ಲಾಂಗ್ವೆಜ್) ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಯರ್ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣತೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ಅನುಮೋದಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಪದವಿ ಅಥವಾ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಹೊಂದಿರುವಿಕೆ, ಸ್ವದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತ ಹಾಗೂ ಜನರಲ್ ನರ್ಸ್ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪರವಾನಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವಿಕೆ-ಇವು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹರಾಗಲು ಇರುವ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು.

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಡೆಯುವ CGFNS ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಒಂದೇ ದಿನ ನಡೆಸುವುದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಚ್, ಜುಲೈ ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್, ಏಪ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಆಗಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿಗಳ ಗಡುವು ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಬಹು ಐಚ್ಛಿಕ (Multiple Choice) ಪದ್ಧತಿಯದು. ಎಂಟು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ. CGFNSನಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ (TOEFL) ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾದಲ್ಲಿ, CGFNS ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಲು 2 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಗಡುವು ಇರುತ್ತದೆ.

ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಜುಕೇಶನಲ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಸರ್ವಿಸ್(ETS)ನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಬರೆಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಓದುವಿಕೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೇರವಾಗಿ ETSಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ದಾದಿಯರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ದಾದಿಯರು Licensure Exam ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ. ಅಮೆರಿಕದಂತೆ ಗಂಟೆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ವೇತನ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 39 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸ್ಟೈಫಂಡ್, ನಂತರ ಡಿ.ಇ.ಎಫ್.ಜಿ. ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ವೇತನ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ (ಡಿ.ಗ್ರೇಡ್) ವಾರ್ಷಿಕ 11.1 ಲಕ್ಷ ರೂ. ವೇತನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಶ್ರೇಣಿಯ ವೇತನ ಲಭ್ಯ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕಿಂತ ಬೇಗ ವೀಸಾ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ದಾದಿಯರು ಮೊದಲು ಕೆಲಸದ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ದಾದಿಯರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನವೂ ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ವೇತನ 12ರಿಂದ 19.20 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳು.

ಗಲ್ಫ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹಾಜರಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗುತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರದ ಕೆಲಸ. ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ವೇತನವೂ ಕಡಿಮೆ. ಆದಾಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ತೆರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವು ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ದಾದಿಯರ ಪತಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ದೊರೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆ.

ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಆಯಾಸ ತಲೆದೋರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೇಸರ, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದವು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಲಸ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಮುಂದಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಈ ಬಾಧೆಗೆ ಮಿಡ್ರಲ್ ವಾಲ್ವ್ ಪ್ರೋಲಾಪ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (MVPS) ಎಂದು ಹೆಸರು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಬಿರುಕುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಬಾಧೆ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿಡ್ರಲ್ ವಾಲ್ವ್ ಬಲಹೀನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಲ್ವ್ ಹೃದಯದ ಎರಡು ಕವಾಟಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾನಿಗೀಡಾದಾಗ ಇದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ವಾಲ್ವ್‌ಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿಡ್ರಲ್ ವಾಲ್ವ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಉದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗಿ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗದಿರಲು ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣವೆಂದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿರುವ ಅರಿಜೋನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ತಜ್ಞರು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಡಬಡಬನೆ ಬಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೆದರದಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೆಡೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೃದಯದ ಬಡಬಡಿಕೆ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಧಾರ್ಮಿಕ-ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಜ್ಞರು.

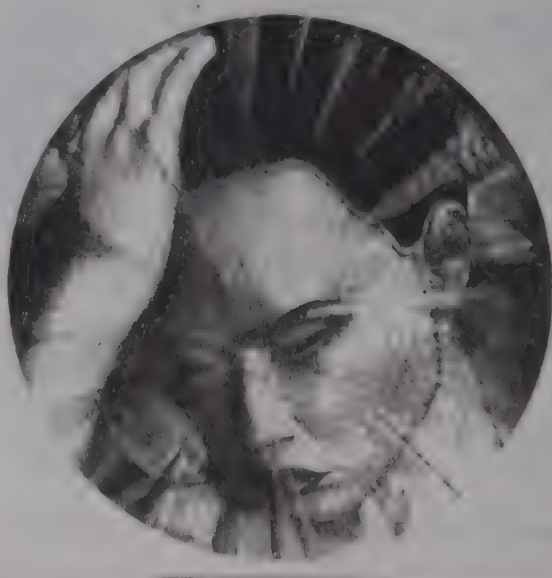
ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಆತ್ಮಸಂಯಮ!

ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿವೆ. ಐತಿಹಾಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟೊ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತಭೇದಗಳಿದ್ದವು. ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಪ್ರಕಾರ ತಲೆನೋವಿನ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಹೃದಯ. ಆದರೆ ಪ್ಲೇಟೊ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೇ ತಲೆನೋವಿನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ತಲೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ 11ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಫಾರಸ್‌ನ ಅಬೂಅಲಿ -ಅಲ್-ಹುಸೇನ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ (ಹಕೀಮ) ಸಂಶೋ ಧನೆ ನಡೆಸಿ, 'ತಲೆನೋವಿನ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗತಿ ವಿರೋಧಿ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಉದ್ವೇಗವೇ ತಲೆನೋವಿನ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿದೆ.

ತಲೆನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರೀಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರ್ಯಾಟ್ ನಡೆಸಿದ. ಶರಪತ್ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ. ನೋವುನಿವಾರಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ 1899ರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪಿನ್ ಬಳಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆಸ್ಪಿನ್ ಕೂಡ ಶರಪತ್ ವೃಕ್ಷದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಚಕ್ರದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಓಡಾಟ ಹಾಗೂ ದಣಿವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಇಂದು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ-ನಿದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣ. ತಲೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅನೇಕರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ, ದೈನಿಕ ಆಹಾರದಂತೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನ್ಯೂರೋಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ.ಆಹೂಜಾ ಪ್ರಕಾರ ತಲೆನೋವು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಯಾವುದೋ ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ.



ತಲೆನೋವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕಾರವಾದ ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು)ನಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಜನ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಘಾತಕಾರಿ, ನರಗಳ ವಿಕಾರವಾಗಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಟಿಲ ಮಾನಸಿಕ (ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಓಕರಿಕೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂರ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಗಾಬರಿ, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಕಿವುಡುತನ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಕ್ಷವಾತವೂ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಲೊಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಾಮಾಲ್' ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. 'ಆರ್ಕೋರ್ಟಿಮೈಲ್'ನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದಾ ದರೂ ಅಸ್ಥಮಾ, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹೋಮಿಯೋ ಪಥಿಯಲ್ಲಿ 'ಮೌನಿಸಪ್ಯಾರ ಮಮ್', 'ನಿಕ್ಕೊಲಂ', 'ಡಿಫ್ಲೊರೆಟಂ' ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸುರಕ್ಷಿತವೂ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಆಂತರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನೇಕ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕಷಾಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರಗಳ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವರನಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಪಾನಂ (ಸೋಸಿದ ತುಪ್ಪ), ಪಂಚ ಕರ್ಮ (ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ) ಹಾಗೂ ವಿರೇಚನಂ (ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಲು) ಮುಂತಾದವುಗಳಿವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳು ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

- ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹು ದಾಗಿದೆ.
- ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ರೂಢಿಯಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು.
- ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು, ವಿಪರೀತ ಗಲಾಟೆ, ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಲ್ಲಿ-ಬಿರುಸಾಗಿ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.
- ಕೃತಕ ಮಿಠಾಯಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ದ್ರವ, ಪನೀರ್, ಬ್ರೆಡ್, ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರ (ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ), ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆರಸ, ಪಕ್ವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ.

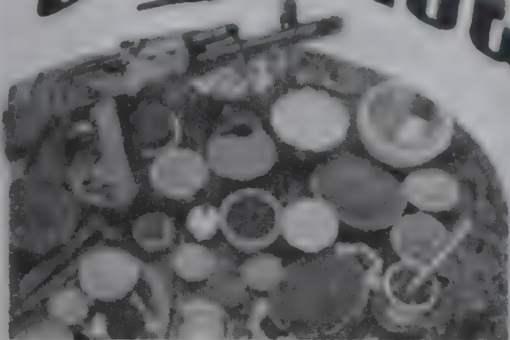
ಮೈಗ್ರೇನ್ ಒಂದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.

ನಾರ್ಥ್ ಕ್ಯಾರೀಲಿನಾದಲ್ಲಿರುವ ಡರಹಮ್ ಡ್ಯೂಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಕೀಫೀ ಅವರು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಸಂಯಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಥಿಲೀಕರಣದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ■

ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ





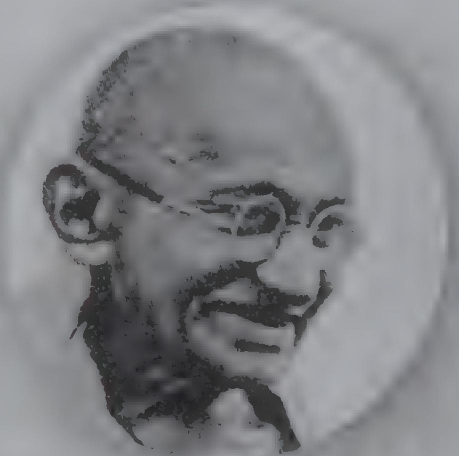
ದೇಶ ಕಾಯುವ ಸೈನಿಕರಿಗೊಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೈನಿಕರು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೊರೆಯುವ ಸಿಯಾಚಿನ್ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸಿದಂತೆ ವೈರಿಯ ಚಲನವಲನ ಗಮನಿಸುವ ಗಡಿರೇಖೆಯಿರಬಹುದು. ಸೈನಿಕರು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಓ.)ಯು 'ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ'ವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಆ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು ಕಾಂಪೋಸಿಟ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಹರ್ಬಲ್ ಪ್ರಿಪರೇಷನ್ (ಸಿ.ಐ.ಹೆಚ್.ಪಿ-I) ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ 15 ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮತ್ತು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಂಗಗಳು.

ಈಗಾಗಲೇ ಡಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಓ. ಮೂರು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಓ. ಮುಖ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಡಬ್ಲ್ಯು. ಸೆಲ್ವಮೂರ್ತಿ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಅಂಡ್ ಅಲೈಡ್ ಸೈನ್ಸಸ್ (ಡಿ.ಐ.ಪಿ.ಎ.ಎಸ್.) ಸೈನ್ಯದ ವೈದ್ಯರುಗಳ ತಂಡದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿತು. ಸಿ.ಐ.ಹೆಚ್.ಪಿ.I ಔಷಧವು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದ ಹಾಗೂ ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೈನಿಕರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅತಿ ಎತ್ತರ ಹತಾಶೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧವು ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗಲು ಸಿ.ಐ.ಹೆಚ್.ಪಿ.-II ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲಿಕೆ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಗಡಿ ಭದ್ರತಾ ಪಡೆಯ ಯೋಧರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಡಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಓ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಸಮುದ್ರ ಬಕ್‌ಥಾರ್ನ್ ಹಣ್ಣಿ'ನಿಂದ 'ಲೆಹ್ ಚೆರ್ರಿ ರಸ'ವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ರಸವು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ,ಇ, ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೆವೊನಾಯ್ಡ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರು ವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಇದು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅತೀ ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಔಷಧಿ. ಈಗ ರಸವನ್ನು ಸೈನಿಕಪಡೆಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸಲು ಹೊಸ ವಿಭಾಗವೊಂದನ್ನೇ ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೂ ಲಗ್ಗೆಯಿಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳು ನರವ್ಯೂಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿಗ್ರಹ, ಶಾಂತಿ 'ಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ 'ಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಇವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಮಬಾಣಗಳಾಗಿವೆ. ●

ಸುಮಾರು 54 ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಖಿನ್ನತೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಪರಿಸರ, ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅತೀ ಎತ್ತರದ ಸಿಯಾಚಿನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರಮತೂ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಡಿ.ಆರ್.ಡಿ.ಓ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಯತ್ನವೀಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿ.



ಮೌನ ಅಣುಬಾಂಬ್‌ಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ

'ಮಾತು ಬೆಳ್ಳಿ, ಮೌನ ಬಂಗಾರ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ನಮಗೆಲ್ಲ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಮೌನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ತಪಸ್ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಮೌನವ್ರತವೇ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು.

'ಮನಃ ಪ್ರಸಾರಃ ಸೌಮ್ಯತ್ವಂ ಮೌನಂ' ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದಂತೆ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕ ಆಚರಿಸುವುದೇ ಮೌನ. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಸತ್' ಚಿಂತನೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಆ ಮೌನ ವ್ಯರ್ಥ. ಮೌನ - ಚಿಂತನೆ- ಮನನ ಇವು 'ಶಬ್ದ'ವನ್ನು ಅಣು ಬಾಂಬ್‌ಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಋಷಿ ಮುನಿಗಲು 'ಶಬ್ದ'ವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನಿಗೆ 'ವಾಕ್‌ಶಕ್ತಿ' ಜನ್ಮಜಾತ ಕೊಡುಗೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಈ ವರದಾನದ ಸದ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವರು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಬಾರದೆಂದೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಮೌನವ್ರತಾಚರಣೆ' ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಯಾರ ವಾಣಿ ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರನ್ನು 'ವಾಕ್‌ಸಿದ್ಧ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಣಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಗೌತಮಬುದ್ಧನು ಅಂಗುಲಮಾಲನಂಥ ಕ್ರೂರ-ನಿಷ್ಠುರ ಹೃದಯಿಗಳ ಹೃದಯವನ್ನೇ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದ. ಮಹಾಪುರುಷರ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ 'ಮೌನ-ವ್ರತ'ದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮೌನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು

● ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ 'ಆತ್ಮ-ಶಾಂತಿ'ಯನ್ನು ಮೌನವು ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಆತ್ಮ-ಶಾಂತಿ' ಇಲ್ಲದೆ 'ಶಾರೀರಿಕ-ಶಾಂತಿ' ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

● ಮೌನವು 'ಮಾನಸಿಕ-ಶಕ್ತಿ'ಯ ಸಂಕೇತ. ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಚಿತಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

● ಮೌನಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಮಾತನಾಡುವ, ಅವಸರದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ನಿಮಗೆ ಭಯ, ಚಿಂತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮೌನದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

● ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮೌನಕ್ಕಿದೆ.

● 'ಮೌನ-ವ್ರತ'ದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

● 'ಶಾಂತಿ'ಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ 'ಮೌನ' ಮುರಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ಹಾಗೂ ಮೌನ

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ, ಮೌನದ ಪಕ್ಷಪಾತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಮೌನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ - "ಮೌನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. 'ಮೌನ' ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಲೆ. ಮೌನ-ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆ 'ಮೌನ'ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾಲಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶಿಸ್ತಿಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಮೌನದ ಮಹಿಮೆ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದು. 'ಸಮಾಧಿ' ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಮೌನವೇ. 'ಮುನಿ' ಶಬ್ದ ಕೂಡ 'ಮೌನ'ದಿಂದಲೇ ಉದಯಿಸಿದೆ. ಸದಾ ಮೌನವಾಗಿರುವವನು 'ಮೌನಿ' - 'ಮುನಿ' ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಮೌನ ಕಷ್ಟವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೌನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಾಂತಿ-ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಅಲೌಕಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ"

'ಮೌನ' ಗಾಂಧೀಯವರ ಪ್ರಾಣವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಮೌನವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಮವಾರವನ್ನು ಸಾಬರಮತಿ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳು ಮೌನ-ವಾರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

> 'ಮಾತು ಬೆಳ್ಳಿ, ಮೌನ ಬಂಗಾರ'-ಎಂಬುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ. ಆದರೂ ನಾವು 'ಬಂಗಾರ'ವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 'ಬೆಳ್ಳಿ'ಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮೌನವು ಒಂದು ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು !

ಜೈನ ಆಚಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೌನ

ಜೈನಾಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ 'ಮೌನ' ಜೀವನದ ಗುಪ್ತಸ್ಥಿತಿ. ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಗುಪ್ತ ಧನವೆಂದರೆ 'ಮೌನರೂಪೀ ಈಶ್ವರ'ನೇ ಆಗಿದ್ದಾನೆ. 12 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸದಾ ಮೌನವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ವಾಕ್ ಸಿದ್ದಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೌನ

ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರೂ ಮೌನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈರ್ಷೆ, ನಿರ್ಲಜ್ಜತನ, ರಾಗ-ದ್ವೇಷ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ ಮುಂತಾದ ಮನೋವಿಕಾರಗಳ ತ್ಯಾಗದ ಪರಾಮರ್ಶೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರೂಪದ ಭೋಜನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

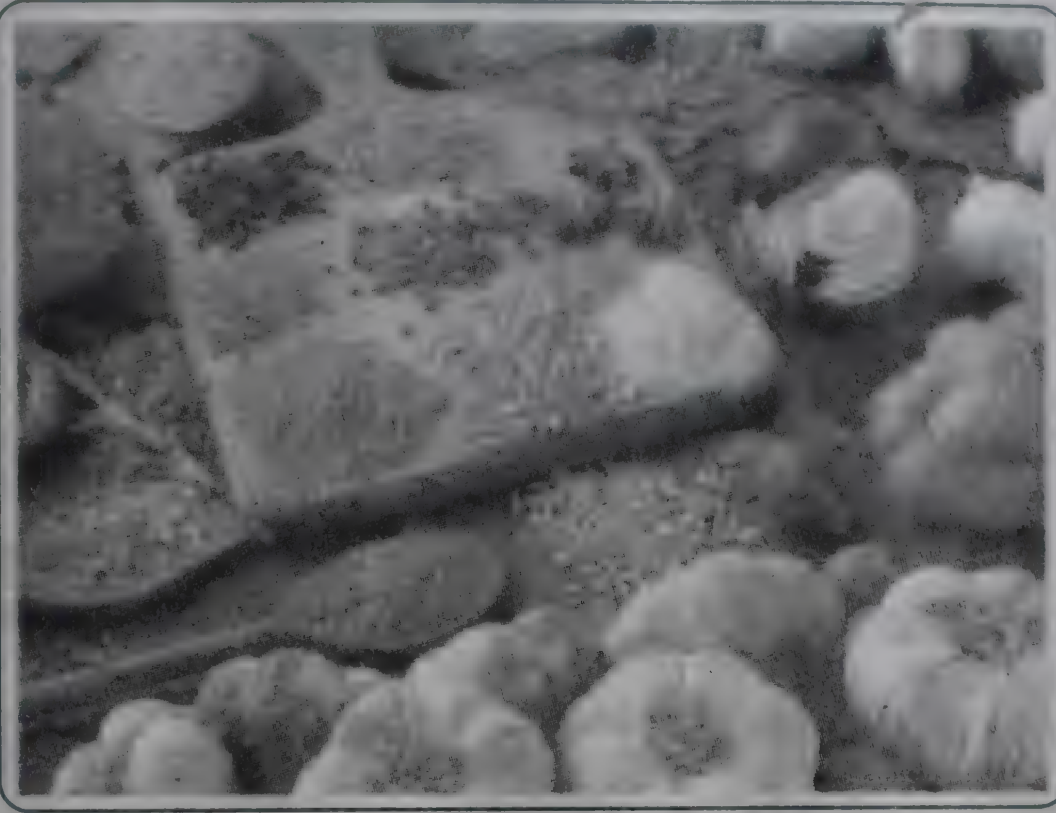
ಆಯುವೇವದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತನಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು 'ಉದಾನವಾಯು' ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಈ 'ಉದಾನವಾಯು' ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ವಾಯು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ 'ಮೌನಂ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ.' ■

ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸದ್ಗುಣಗಳು

ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸುಖಮಯವೂ, ಪಥ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ನೀಡುವಂಥದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯುಷ್ಯ(ಜೀವನ)ದ ಆಧಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ, ಚುರುಕುತನ, ಧಾತು, ಆಯುಷ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಪುದೀನಾ ರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆಗೆ ಓಮಕಾಳು (ಅಜವಾನ), ನಿಂಬೆ, ಶುಂಠಿ ಪುದೀನಾ, ಅತಿ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ತಲೆನೋವಿಗೆ ಅಜವಾನ ಹಾಗೂ ಪುದೀನಾಗಳ ಲೇಪನ, ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಲವಂಗ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಜವಾನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಿವಿಶೂಲೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶ್ವಾಸ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನದ ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಲವಣಗಳ ಪ್ರಯೋಗ... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿವೆ.

1. **ಲವಣ** : ಇದೊಂದು ರಸಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಕೊಂಚ ಭಾರ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಇದೆ. ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ಲವಣವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಶ್ಮಲಯುಕ್ತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ, ಕಶ್ಮಲಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಳಗೆ ಉಳಿದು, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಸೋಂಕುಗಳೆಲ್ಲ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಅರುಚಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಶೂಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಲವಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಶ್ರೇಷ್ಠ.
2. **ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ** : ಇದು ಹಗುರವಾದ, ಒಣಗಿದ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಸ್ವಭಾವತಃ ಇದು ಉಷ್ಣದಾಯಕ. 10 ಗ್ರಾಂ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೆಂಪು ಖಾರ ಸೇರಿಸಿ ಆಮವಾತ, ಕಟಿಶೂಲ, ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ರೇಬಿಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮೇದೋರೋಗಗಳಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ನೀರಡಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
3. **ಅರಿಸಿನ** : ಇದೊಂದು ಒಣಗಿದ ಗಡ್ಡೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಟು: ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ. ಊತ ಹಾಗೂ ನೋವು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೊಂಚ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ತೇದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಲೇಪನ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅರಿಸಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮವೃದ್ಧಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಅರಿಸಿನದ ಹೊಗೆಯ ಉಸಿರಾಟವು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಅರುಚಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆ, ಸ್ತನ ವಿಕಾರ, ವೀರ್ಯ ವಿಕಾರ, ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಮಧುಮೇಹದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ.
4. **ಶುಂಠಿ**: ಇದು ಲಘು ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಗರು ರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಆಮವಾತ, ಸಂಧಿಶೂಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರುಚಿ, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ

ವಾಯು, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸ ತೊಂದರೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್, ಖನಿಜಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಅಯೋಡಿನ್, ಜೀವಸತ್ವ-ಎ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ - ಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿವೆ.

5. **ಮೆಣಸು :** ಇದು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕಾಳು. ಹಗುರ ಹಾಗೂ ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣ, ಒಗರು ರಸ, ಸ್ವಭಾವತಃ ಉಷ್ಣ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಊತ ಹಾಗೂ ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೇತ್ರರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಂತಶೂಲ ಹಾಗೂ ದಂತಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಉಪಯೋಗ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅರುಚಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸತೊಂದರೆ, ಶೀತ, ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್,



ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಥಿಯಾಮೀನ್, ರೈವಾಫ್ಲೇವಿನ್ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ-ಎ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ.

6. **ಜೀರಿಗೆ :** ಇದು ಲಘು, ಒಣಗಿದ ಬೀಜ. ಒಗರು, ಸ್ವಭಾವತಃ ಉಷ್ಣದಾಯಕ ಊತ, ವೇದನೆಯತ್ತ ಸ್ಥಾನ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅರುಚಿ,



ವಾಂತಿ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಾಘಾತ, ಜ್ವರ, ಪುರಷತ್ವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಬಾಣಂತಿಯರು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆ, ಸ್ತನ ತೊಂದರೆ, ಸ್ತನ ವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್, ಖನಿಜಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವ-ಎ, ಇ,ಸಿ, ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

7. **ಅಜವಾನ :** ಇದೂ ಲಘು, ಒಣಗಿದ, ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳ, ಒಗರು ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರಸ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗಿದೆ. ಊತ, ವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಇದರ ಲೇಪನವನ್ನು ಲೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರುಚಿ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ ಗುಲ್ಮ ಪ್ರಸೂತಿ ರೋಗ, ಶೀತಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಅಫೀಮ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಫ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಫದ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್,

ಸಂತಾನಹರಣದಲ್ಲೂ ಅವ್ಯವಹಾರ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 1ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಿಫಲವಾದ ವರದಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ. 5ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು, ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡವರೇ 15,000 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ರಾಜ್ಯದ 11 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಹಲವಾರು ಗೊಂದಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯಿಲ್ಲದ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ಯಾಂಪುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆದಿವೆ; ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. 254 ಜನರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಿನ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿದ್ದರೂ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಅಲೆದಾಡಿಸಿ ವಾರದ ಬಳಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಿ.ಐ.ಡಿ. ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಬಸ್ತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪರಸಿಯಾ, ಚೌಸಿಯ ಕಾಲಾ ಮತ್ತು ಬೇಟಿಯಕಾಲಾ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಖೊಟ್ಟಿ ಹೆಸರಿನ ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರುವುದು ಇದೇ ಮೊದಲಲ್ಲ, 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದೆ. 1986-87ರಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿ ಬಳಿ ಇಂಥ ನಿಧಿ ದುರುಪಯೋಗದ ತನಿಖೆಗೆ ಸರಕಾರ ಆದೇಶ ಆಗಿತ್ತು.

ಲ್ಯಾಪ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಂಗಸರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೈಕಲ್ ಪಂಪ್‌ನಿಂದ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಮಹಾನುಭಾವರು ಫಾಲೋಪಿಯನ್ ಕೊಳವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಿದ ವರದಿ 1999ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಕೆರಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಲು ನ್ಯೂಮೋಪೆರಿ ಟೋನೆಮ್ ಇನ್‌ಸಪ್ಲೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಿತ್ತು. ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸೈಕಲ್ ಪಂಪ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಲೂಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲು ಕಡ್ಡಾಯ ವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಪ್ಯಾಥೊಲಾಜಿಕಲ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಪರಿಕರ ಗಳು ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಪಂಪಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಕೂಡ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೋಗೋಬಿನೋ ಮೀಟರ್ ಎಂಬ ರಕ್ತಕಣ ಗಣಕವೂ ಪತ್ತೆಯಿಲ್ಲ. ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿರುವ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಳವಳಕಾರಿ.

ಇಂಥ ಸಂತಾನಹರಣ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಅರ್ಜಿಯೊಂದನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ರಾಜ್ಯ ಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 6 ರಿಂದ 12 ಲಕ್ಷ ಸಂತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಡೆದರೂ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶವು 2000ರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನೀತಿಯಂತೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿದ ರಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ. 1998ರ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ 'ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ನೀಡ್ಸ್ ಅಸೆಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಅಪ್ರೋಚ್' ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹತೋಟಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿವರವನ್ನು ಜನ ಒದಗಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ಆ ಸಂಬಂಧದ ಸೇವೆ ಯನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಸೇವಕರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೆ ನುಂಗಣ್ಣರಾದ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾಪರ್ ಟಿ 20 ಪಟ್ಟು, ನಿರೋಧ್ 13 ಪಟ್ಟು ದುರುಪಯೋಗ. ವಾರ್ಷಿಕ 30 ಕೋಟಿ ಹಾನಿ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಅವ್ಯವಹಾರ.

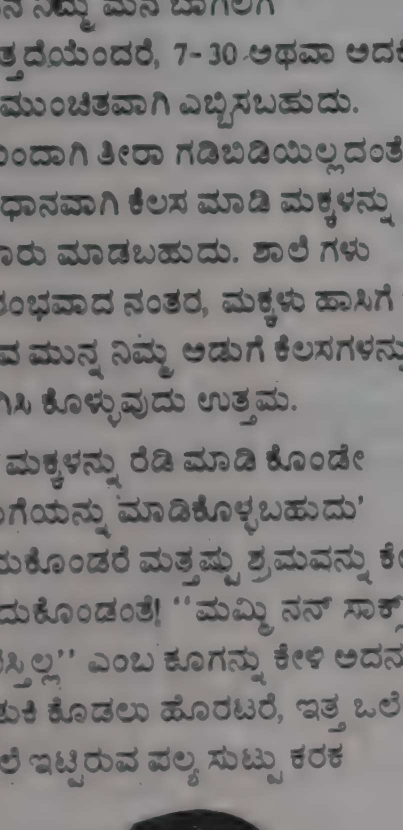
ಸಂತಸವೇ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ!

ಜನಸಾಗರದ ನಡುವೆ ನುಗ್ಗಿ, ಬಡಿದಾಡಿ ಅರ್ಧ ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಕಾಲು ಗಳು ಸೋತು ಸುಣ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ನಿಂತು, ಶಾಲೆಯವರು ಕೇಳಿದ ಹಣವನ್ನೂ ಕ(ಕು)ಕ್ಕಿ 'ಅಬ್ಬಾ ಅಂತೂ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಎಲ್.ಕೆ.ಜಿ. ಸೀಟು ಪಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟೆ'' ಎಂದು ಜಂಭದಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಪಾಲಕರೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಶಾಲೆ ತೆರೆದ ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು!

ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ಅವರಿಗೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತೆ!). ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30ಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಯ ವಾಹನ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, 7-30 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಎಬ್ಬಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೀರಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಶಾಲೆ ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೆಡಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಂತೆ! ''ಮಮ್ಮಿ ನನ್ ಸಾಕ್ಸ್ ಕಾಣಿಸ್ತಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಕೂಗನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಡಲು ಹೊರಟರೆ, ಇತ್ತ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪಲ್ಯ ಸುಟ್ಟು ಕರಕಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.





ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡು, ಆಟವಾಡಿ, ಮಲಗುವುದರಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಮಕ್ಕಳು- ಶಾಲೆ, ತರಗತಿ, ಪಾಠ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ...ಎಂಬ ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಸ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ ಹಠ ಮಾಡಿ ಅಳ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ, ಮುದ್ದುಮಾಡಿ, ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ, ಅವರು ಬಯಸುವ ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ದಾರಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

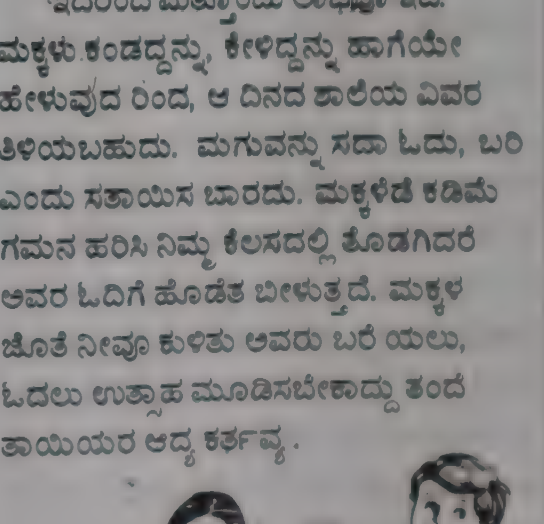
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಘಂಟೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಹಾಲು ಕುಡಿದು, ನಂತರ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ . ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಬಲವಂತಕ್ಕಾಗಿ ಉಂಡು ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಒತ್ತಡ. ಮಕ್ಕಳ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ, ರೈಸ್ ಬಾತ್ ಗಳಂತಹ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅದು ಅದು ಖುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ತಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಅಪ್ಪ ಅಥವಾ ಅಮ್ಮ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುವ ಆನಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರ ಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಶಾಲೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಲೇಬೇಕು.

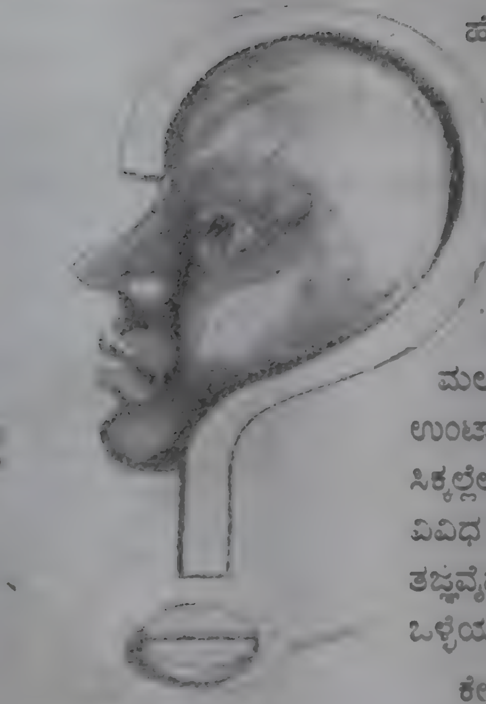
ಅಂದು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯಿತು? ಊಟ, ಆಟ, ಪಾಠ ಇತರೆ ವಿವರಗಳು ಮುಂತಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಅವರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ತಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾವು ನೋಡಿದ್ದು, ಆಡಿದ್ದು, ಪಾಠ ಕೇಳಿದ್ದು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವೂ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡದ್ದನ್ನು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುವುದ ರಿಂದ, ಆ ದಿನದ ಶಾಲೆಯ ವಿವರ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಸದಾ ಓದು, ಬರಿ ಎಂದು ಸತಾಯಿಸ ಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಡೆ ಕಡಿಮೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಅವರ ಓದಿಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ನೀವೂ ಕುಳಿತು ಅವರು ಬರೆ ಯಲು, ಓದಲು ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ್ದು ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.



ಡಾ. ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್, ರಾರಾವಿ

ತೊನ್ನನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದೇ



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಂದವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಚರ್ಮ. ಬಾಹ್ಯ ಗೋಚರ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾಗಿರುವ ಚರ್ಮದ ಸಹಜವಾದ ಅಂದವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ತೊನ್ನು' ಬಹು ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸು, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರ ಕೀಳುದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗಿ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಅಂಟುರೋಗವೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಜನ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ತೊನ್ನು ರೋಗ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಂದರಂತೂ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಅವರ ಮದುವೆಯ ಮಾತು ದೂರವೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ತೊನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗುವ ವಿಕಾರವಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ ಮೂವತ್ತರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶ್ವಿತ್ರ, ಶ್ವೇತಕುಷ್ಠ, ದಾರುಣ, ವಾರುಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ (ಮೇಲ್ಚರ್ಮ) ಕೆಳಗಿನ ಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಮೆಲನಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಕಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಟೈರೋಸಿನ್‌ನಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣಗೆಡಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು. ಅದು ಪಿತ್ತ ವರ್ಣದ ಪ್ರಭಾವ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವುದು. ಗಜ್ಜರಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತಳೆಬಣ್ಣ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಚರ್ಮ, ಅಲ್ಬಿನಿಜಂ ಮುಖ್ಯ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಇಳಿರಂಗು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟೆಯಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೆಲನೋಸೈಟ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತೊನ್ನುರೋಗ.

ತೊನ್ನುರೋಗ ದೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿನ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳೆಂಬ ದೋಷಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊನ್ನುರೋಗಕ್ಕೆ 'ದೋಷಜ' ಎಂದು, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಬಿದ್ದಗಾಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಿಗೆ 'ವ್ರಣಜ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಉಷ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಓಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ವಾಂತಿ ಬರುವಾಗ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಲ ವಾರು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ತೊನ್ನು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವ ಔಷಧಿಗಳು ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಾದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ (ಅಲೋಪತಿ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ... ಇತ್ಯಾದಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತೊನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ತಳಮಳ ಉಂಟು ಮಾಡು ತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗದೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

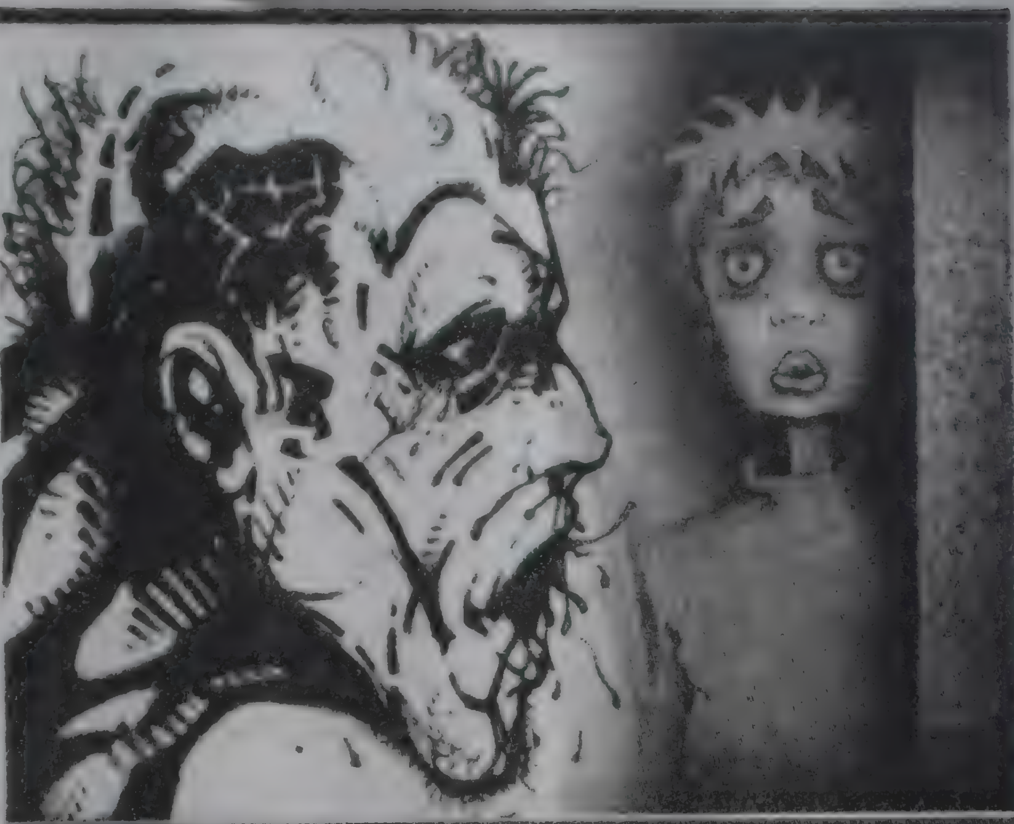
ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಓಡುವ ಹಾಗೂ ಕುಣಿಯುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ದ್ರವ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಸಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ತೊನ್ನು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಲೇಪನ ಕ್ರಿಯೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೊನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ▲

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ರಾರಾವಿ-583 121.
ತಾ. ಸಿರಗುಪ್ಪ, ಜಿ. ಬಳ್ಳಾರಿ.

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಎಚ್ಚರ! ಸೋಕೀತು ಸೋಂಕು ರೋಗ

ಇಂದು ಮಾನವನಿಗೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರ ನೋವು, ನರಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಉಷ್ಣವಲಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಹವಾಗುಣ, ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರ, ಕಶ್ಮಲತೆಗೊಂಡ ನೀರು, ಅವಿದ್ಯೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ರೋಗ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿರಲು ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ, ಅದು ಹರಡುವ ಬಗೆ, ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆ, ಜೀವಾಣು ರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗವು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಭಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರುವ ಜೀವಂತ ಜೀವಿಗಳು. ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸಬಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಕ್ಕೂ ಕಾಣದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಈ ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಲರಾ, ಆಮಶಂಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾ ಹರಣೆ. ಚರ್ಮ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಕರುಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳು ಸೋಂಕು ಜೀವಿಗಳ ವಾಸ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ನೆಲೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಈ ರೋಗಪ್ರಸರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ದನಗಳು, ಬ್ರುಸೆಲ್ಲ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೇಕೆಗಳು, ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೆಲಿಕಾಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೋಳಿ, ಟಾಕ್ಸೋಪ್ಲಾಸ್ಮಾಗೆ ಬೆಕ್ಕು; ರೇಬಿಸ್ ಹಾಗೂ ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಯಿ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗೆ ಜ್ವರ, ರಿಕೆಟ್ಸಿಯ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಪದಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಮತ್ತು ನೆಲ ಕೂಡ ಸೋಂಕು ಜೀವಿಗಳು ಕೆಲ ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಆಧಾರವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ನೆಲವು ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಅನೇಕ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಂದ ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳಿಗೆ, ಕರುಳಿನಿಂದ ಗುದ ಮುಂದಣ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವು ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ರತಿರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಇದೇ ರೀತಿಯಿಂದ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿನ ಜೀವಿಯು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ, ಶಿಗೆಲ್ಲ, ಸೋಂಕಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೊ, ಕರುಳು ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಕಾಮಾಲೆಯ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಭಗ್ನಗೊಂಡ ಚರ್ಮ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ

ಸೂಜಿಗಳು ಜೀವಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯೇನೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರ ಮೂಲಕವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ರೋಗಿಯು ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ತುಂತುರುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾವೂ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಸೇರಿ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜ, ಧಡಾರ ಇವು ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಇವೂ ಕೂಡ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೇ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಊತಕಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಹುದು. ಗಾಳಿ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಜೀವಿಗಳು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ನಿರ್ನಾಳ ಜೀವಿಯು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ. ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರದ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ನೆಲೆಯೂರಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಲಾರವು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತಮ್ಮ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಾಣುವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೊಡುವ ಚಿನ್ಹೆಗಳ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೊದಲಾದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಜೀವಾಣುರೋಧಕಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಾಡುವ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಆ್ಯಂಟಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ಮಲ ಪರಿಸರ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ತಾಜಾ ಆಹಾರ, ದೈಹಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ರೋಗ ಪ್ರಸರಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ನಾಶ ಇವು ಸೋಂಕು ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳ ಲಸಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೊ, ಸಿಡುಬು, ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲಮಾರಿ, ಧನುರ್ವಾಯು, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದಡಾರದಂಥ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕಕ್ಕೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. (ಡಿ-ಆಕ್ಸಿರೈಬೋನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ಅಥವಾ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. (ರೈಬೋ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲ) ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅವು ಯಾವುದಾದರೂ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೇಂದ್ರ ಹೊಂದಿ, ಸುತ್ತ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊದಿಕೆ ಪಡೆದಿವೆ. ಆತಿಥೇಯ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಇವು ತಮ್ಮ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಿಡುಬು, ಸಿತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ಸರ್ಪಹುಣ್ಣಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಅಡಿನೋ ವೈರಸ್ ಇವು ಡಿಎನ್‌ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಕೆಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದರೆ- ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಕ್ಸಾಕಿ, ರೇಟ್ರೋ, ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ, ಡೆಂಗೆಜ್ವರ, ಕ್ಯಾಸನೂರು ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ, ಜಪಾನಿ ಮಿದುಳು ಊತ, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ, ದಡಾರ, ನೆಗಡಿ, ರೇಬಿಸ್, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಮೊದಲಾದವು.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳೆಂದರೇನು? ಅದರ ಮೂಲಗಳಾವುವು? ಎಂಬುದನ್ನು ಈವರೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯೋಣ.

ನೆಗಡಿ



ನೆಗಡಿಯ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ವರ್ಷ ಕಾಲಾವಧಿ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ನೋಡಿದರೂ ಆಕ್ಷಿ... ಆಕ್ಷಿ... ಎಂದು ಸೀನುವುದೇ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಟು ರೋಗ ಇದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೈನೋವೈರಸ್. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ತೇಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬೇರೆಯವರ ದೇಹ ಸೇರಿದಾಕ್ಷಣ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕಾಣಲು ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಾದರೂ ಬೇಕು.

ಈ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧಿ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್‌ನಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವಿನಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು

ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ದೇವರ ಮುನಿಸಿನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇರುವ ಕೆಲವರು ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಮ್ಮ' ಎಂದೂ



ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಇದು ವೆರಿಸಿಲ್ಲಾ ಜೋಸ್ಟರ್ ಎನ್ನುವ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವ ಮೂಲ.

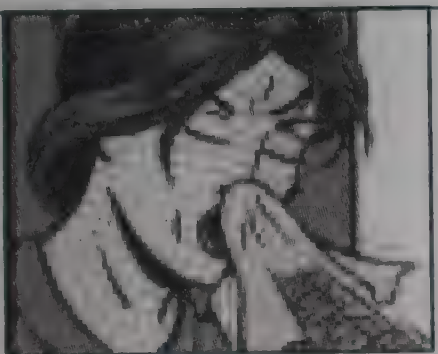
ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಸ್ರವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ, ಲೋಳ್ಪರೆಗಳ ಒಸರಿಕೆ, ಕಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಒಂದು ವಾರದತನಕ ರೋಗಿಯು ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಕ್ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳು, ರೋಗಿ ಬಳಸುವ ಸೋಂಕು ವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳು, ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು, ರೋಗಿಗಳ ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆ ಮೂಲಕ ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡಬಹುದು.

ಸಿಡುಬು ಇತರ ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಂತೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಏನಾದರೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುಪ್ಪುಸದುರಿಯೂತ, ಮಿದುಳಿನ ಉರಿಯೂತ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಸಿತಾಳೆ ಸಿಡುಬಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಮಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಂಕು. ಸರಾಸರಿ 17 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ



ಇದನ್ನೂ 'ಫ್ಲೂ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ತೀವ್ರತರದ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದು, ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಎಂದು ಮೂರು ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಭೇದಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವ 'ಫ್ಲೂ'ಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಎ' ವೈರಸ್ ಕಾರಣ. ಅದು ಆಗಾಗ ಹೊಸ ರೂಪಾಂತರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ನ ರೂಪಾಂತರದಿಂದಾಗಿ ಪಿಡುಗು ಪ್ರತಿಸಲ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 24ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದು, ಬೆಳೆದು ನಂತರ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ರೋಗದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಫಲವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ಉರಿತ, ಚಳಿ, ತಲೆನೋವು, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಮೈಕೈನೋವು, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಅವಧಿ ಒಂದು ವಾರ ಮಾತ್ರ. ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅನೇಕರು ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪೂತಿನಾಶಕ (ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೊಟಿಕ್)ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ದಡಾರ



ಇದೊಂದು ಕ್ರೂರ ರೋಗ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗ.

ಈ ರೋಗ ಹುದುಗಿರುವ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ಏಳರಿಂದ 14 ದಿನಗಳು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ, ಶೀತದಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ ತೋರುತ್ತದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಸೀನುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳ ಸೋರುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡು ನೀರು ಹರಿಯುವುದು, ದವಡೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮೀಪ ಕೆನ್ನೆಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಪ್ಲಿಕ್ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನೋಡಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಪ್ಪಿನ ಕಣಗಳಂತಿದ್ದು, ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ಸಾಲೆಯಂಥ ದಡಾರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವ 72 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದಡಾರ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ದಡಾರ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೊದಲು ಹುಬ್ಬಿನ ಸುತ್ತ, ತಲೆಗೂದಲಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಬದಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಡೆ, ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ, ದೇಹ, ಕತ್ತು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಂತೆ ಜ್ವರವೂ ಇಳಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ದಡಾರ ವೈರಸ್. ಈ ವೈರಸ್ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಹೊರಗಡೆ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬದುಕದು. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಸ್ಥಳಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಈ ಎರಡೂ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಇದು ಹರಡಬಹುದಾದರೂ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆ

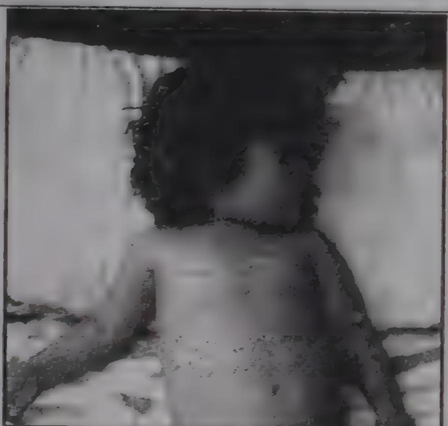
ಬೀಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂತೆ ಅದರ ಅಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಜಾಸ್ತಿ. ತಾಯಿಂದ ಪಡೆದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರ ರೋಗ ಬರದು.

ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಾಹಕ ಈ ರೋಗಕ್ಕಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ಮಗು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಗೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ನಿರೋಗಿಯ ದೇಹ ಸೇರಿ ಆತನಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲು, ಪಾತ್ರೆ, ಬಳಪ, ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಕೂಡ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಟ್ಟಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ದಡಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರೋಗ ತೀವ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಗಂಜಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ 9- 12 ತಿಂಗಳಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಪೀಡಿತ ಮಗುವನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ



ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದಡಾರಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ರುಬೆಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದಡಾರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ದಡಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯ. ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದ ಹಾಲ್ರಸ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ, ಕೊರಳಿನ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತಿಳಿಗೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಡಕುಗಳಿಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲೇನಾದರೂ ಇದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಕಣ್ಣು, ಹೃದಯ, ತಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಶಾಶ್ವತ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವೇ.

ಮಂಗಬಾವು

ಕೆನ್ನೆಬಾವು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ರೋಗ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರೋಗ. ಕಿವಿಬದಿ, ನಾಲಿಗೆ ಅಡಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳದವಡೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬಾವಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೀಜ, ಅಂಡಾಶಯ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೂ ಈ ವೈರಸ್ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು.



ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಇದು ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇದ್ದರೂ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ವೈರಸ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೊಲ್ಲಿನ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ವಾರದ ಮೊದಲಿಂದಲೇ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಇರುವಾಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.. ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹರಡುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬದಿಯ ಕೆನ್ನೆಯ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ಉಬ್ಬಿ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಉಬ್ಬುವ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಕಿವಿ ಕೆಳಗಿನ ತಗ್ಗನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಯ ತಗ್ಗು ಕೂಡ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲು ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಗೆಯಲು, ನುಂಗಲು, ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಅಡಿಯ ಹಾಗೂ ಕೆಳದವಡೆ ಅಡಿಯ ಜೊಲ್ಲುಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆನ್ನೆ ಬಾವು ಗೋಚರಿಸಿದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ತಲೆನೋವು ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಾದರೆ ಅಂಡಾಶಯ ಉರಿತದಿಂದ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಕಡೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಉರಿತದಿಂದ ತೀವ್ರತರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಪೊರೆ ಉರಿತದಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಕತ್ತಿನ ಸೆಳೆತದಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ, ಬಾವು ಕೀವುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾವು ಗೋಚರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗಿಯು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡಿರುವುದರಿಂದ, ನಂತರ ಆತನನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಬಂದವರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.

ರೇಬಿಸ್



ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆ. ತೋಳ, ನರಿ, ಕೋತಿ, ಮುಂಗುಸಿ, ಬಾವಲಿಗಳಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಲಭಯ, ವಾಯುಭಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗ ಇದು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಾಯಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ಬಿರಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೇಬಿಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕಿನ ಕಡಿತವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ, ಬಾವಲಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿನ ವಾಯು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು.

ರೇಬಿಸ್ ವೈರಸ್ ತಗುಲಿದ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸೇರಿಕೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನರತಂತುಗಳು, ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ತಲುಪಿ ಮಾರಕ ಮಿದುಳು ಉರಿಯೂತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರೇಬಿಸ್ ವೈರಸ್ ಮಿದುಳು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯವಾಗುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ತರದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಧ್ವನಿನಾಳ, ಅನ್ನನಾಳ, ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರ ತರದ ಸೆಡೆದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಲೋಟವನ್ನು ಅವನ ಬಳಿ ಒಯ್ದರೂ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ತೀವ್ರಗೊಂಡಾಗ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಕೂಡ ನುಂಗಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಈತ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸುರಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸೆಡೆತವಿದ್ದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣಪಡಿಸಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸಾವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದು.

ರೇಬಿಸ್ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರಾಣಿಯು ತನ್ನ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ರೋಷದಿಂದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಆಗುವುದು, ಕೂಗಾಟದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಯಾವ ಪರಿವೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು. ಅದರ ಬಾಯಿಂದ ವಿಪರೀತ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದು ಐದು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅದು ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀವು ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸೋಪು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಅಂಚನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟದ ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಳಿ ಆಡಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರ ಅಥವಾ ಅಮೋನಿಯಾ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವಿರುವ ಸಿಟವ್ಲಾನ್, ಸಿಟ್ರಿಮೈಡ್‌ನಿಂದ ದಹಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕಚ್ಚಿದ ನಾಯಿಯನ್ನು 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ನಾಯಿಯು ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, 10 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸತ್ತುಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲ.

ಜಪಾನಿ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ



ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಕುಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಭಾರತವನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಆಗ್ನೇಯ ಏಶಿಯಾ ಹಾಗೂ ಪೌರಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಕಾರಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಂದಿ, ಗುಬ್ಬಿ, ಕ್ರೌಂಚ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೋಂಕು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡವರೆಲ್ಲರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಬರಬಹುದಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಕತ್ತು ಸೆಳೆತ, ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತ, ನಡುಕ, ಮಂಪರು ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ, ಕಪಾಲನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಹಲವು ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ನಂತರವೂ ನರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವಂಥ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಂದಿಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನ ಜನವಸತಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು.

ಪೋಲಿಯೋ

ಇಂದು ತೀವ್ರ ಜನಾಂದೋಳನಗಳು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

ಇದು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು



ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಗ್ರ ರೂಪ ತಾಳಿ ಅವರಿಗೆ ಅಂಗ ಊನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 100ರಿಂದ 850 ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ವಾತಾವರಣದ ವಿಷಮತೆ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕರುಳರೋಗ, ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನೊಣಗಳ ಹಾವಳಿ ಇವು ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆರರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದರ ಆಕ್ರಮಣ ಜಾಸ್ತಿ. ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ತೊಳ್ಳರೆ, ಕರುಳಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಗಳಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು, ಜೋರಾಗಿ ಉಗುಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಆಕಳಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಪೋಲಿಯೋ ವಿಷಕಣಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ರೋಗ ಗುಣವಾದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಮಲದಿಂದ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಕುಡಿಯವ ನೀರೇನಾದರೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಲ್ಲಿ ರೋಗವು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು.

ರೋಗಿಯ ಎಂಜಲು ಪಾತ್ರೆ, ಆಟಿಕೆ ವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಏಳರಿಂದ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಗು ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಓಡಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದು ಸೌಮ್ಯ ಪೋಲಿಯೋದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಪೋಲಿಯೋ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸ್ವಾಧೀನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೋಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಆ ಭಾಗದ ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮೂಹಗಳು ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅವೂ ಸ್ವಾದೀನ ತಪ್ಪಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ದಾಳಿ ಇಡಬಹುದು. ಆಗ ರೋಗಿ ಪರಿಸರದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮೊದಲಾದವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕೇವಲ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೋಗದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ರೋಗಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯು ಪುಷ್ಟಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ವಾರಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಶುಚಿತ್ವದತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ



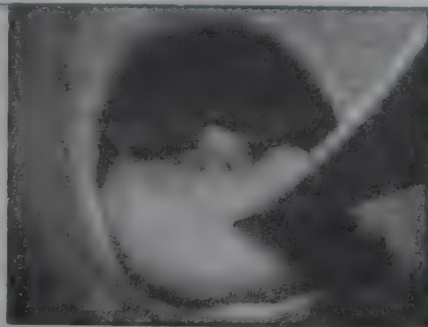
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಾಗರ, ಸೊರಬ, ಹೊಸನಗರ, ಶಿಕಾರಿಪುರ ತಾಲೂಕುಗಳು, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊನ್ನಾವರ, ಸಿದ್ದಾಪುರ ಜೊಯಿಡಾ ತಾಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಕೆಲವೆಡೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಮಂಗಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಒಂದು ವಿಧದ ಉಣ್ಣೆ. ಈ ಉಣ್ಣೆಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಾನೆಟ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಗುಂಪಿನ ಕೋತಿಗಳೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಕೋತಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನೀರು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲಾಗದೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಕೋತಿ ಸತ್ತಾಗ ಅದರ ಮೈಮೇಲಿನ ಉಣ್ಣೆಗಳು ಕೋತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಜೀವಿಯ ಆಶ್ರಯಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಕೋತಿಗಳು ಅಥವಾ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಅವು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದೊಂದು ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಂಗನಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾ ತಯಾರಿಕಾ ಘಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತಗುಲುವ ತೀವ್ರ ವೆಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಿನ ಜ್ವರ



ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹಾಗೂ ಯೌವ್ವನಿಗರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನೋನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಕಣಗಳ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗ ಅಥವಾ ಗಂಟಿನ ರೋಗ. ಎಪ್‌ಸ್ಟೀನ್-ಬಾರ್ ಎಂಬಾತ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ವೈರಸ್‌ಗೂ ಆತನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಏಕಾಏಕಿ ಜ್ವರ, ಹಾಲ್ರಸಗಂಟುಗಳ ಊತದೊಡನೆ ರೋಗ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಆಲಸ್ಯ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಮೈಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಡರುವುದು ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಿನ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗದ ಹಾಲ್ರಸಗಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ತೊರಳೆ ಉಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಈಲಿಯಾ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಬಲು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಡೆಂಗೆ ಜ್ವರ



ಇದು ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಒಂದು ವಿಧದ ವೈರಸ್ ರೋಗ. ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ.

ಡೆಂಗೆ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಐದಾರು ದಿನಗಳು ಬೇಕು.

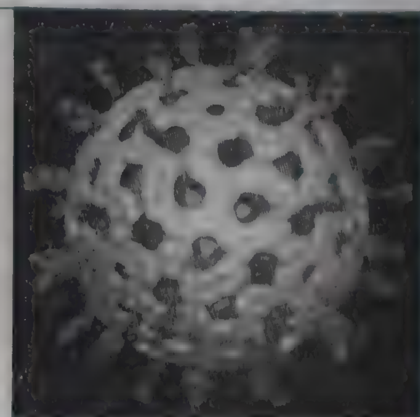
ರೋಗವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಂಟತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಕಾಏಕಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ನೀರು ಬರುವುದು. ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲಾಗದು. ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಬರುವುದು, ಬಲಹೀನತೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರ ತರದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರತರದ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗ ರೋಗವು ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಡೆಂಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತೋದ್ರೇಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಡಿ ರಕ್ತದ ತುಂತುರು, ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕುಸಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರತರದ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ವಾಸಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು.

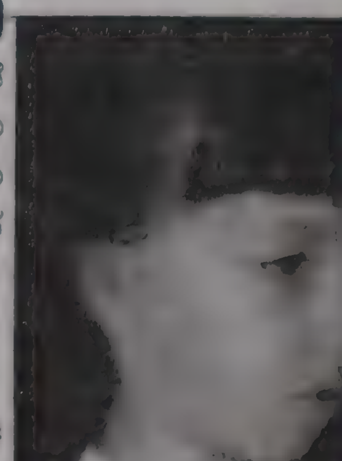
ರೋಟೋ ವೈರಸ್ ರೋಗ



ರೋಟೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜಾಗತಿಕ ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಜಾಸ್ತಿ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ.

ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ದೇಹದಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕುರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಲವಣ ನೀರು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸೈಟೋಮೆಗಲೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು



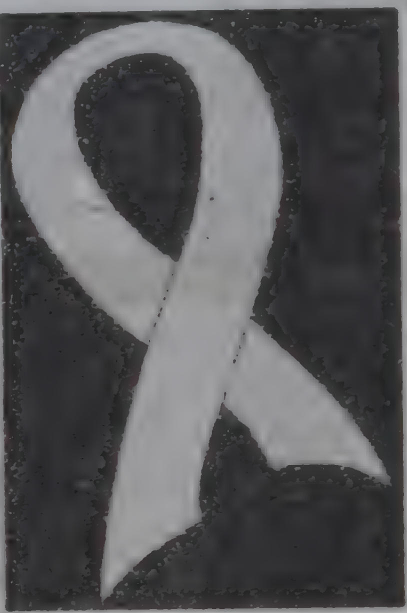
ಇದು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯ ತಿರುಳು ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಈ ವೈರಸ್, ಸಮಯ ನೋಡಿ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇಮಾಲಿ ಕಣಗಳ ಏರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ದೇಹಪೂರ್ತಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯುರಿತ, ಕಣ್ಣಿನ ಜಾಲದ ಬೇನೆ, ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಂಡಗೂಸಿನಲ್ಲೇನಾದರೂ ಈ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಲೆ ಬೆಳೆಯದೆ

ರಕ್ತಕೊರೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಚಲನಶಕ್ತಿಗೆ ಭಂಗ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣಹೊಂದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು.

ಏಡ್ಸ್



ಇಂದು ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಮ್ಮಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ಈ ರೋಗ, ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ರೋಗ.

ಪರಕೀಯ ಜೀವಿಯೊಂದು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿ ಪರಕೀಯರನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಪರಕೀಯ ಜೀವಿಗಳ ಆಗಮನವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು.

ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳನ್ನು ಬಿ ಮತ್ತು ಟಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿ ಕಣಗಳು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವಸ್ತು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಟಿ ಕಣಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಸ್ (ಮಾನವ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿಕೆಯ ವೈರಸ್) ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರೆಲ್ಲರೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಜನರು ಸಾಧಾರಣ ತೀವ್ರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ; ಉಳಿದವರು ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸದೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಶೇ. 80ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಾರದು.

ಈ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಕೂಸಿಗೂ ರೋಗವನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವೇಶ್ಯೆಯರು, ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು, ಉಭಯಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು, ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸೂಜಿ, ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್, ಹೇರ್‌ಕಟಿಂಗ್ ಸಲೂನ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ತಾಣಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಷೌರದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಈಗ ಹಲವೆಡೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಇದು ಇನ್ನೂ ಕಲ್ಪನೆಗೇ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಸ್ತು, ಜ್ವರ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ, ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳ ದಾಳಿಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆ ರೋಗಗಳು, ಭೇದಿ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಚರ್ಮಗ್ರಂಥಿ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಸತತ ಭೇದಿ, ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದ ಬೆವರು, ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ಜ್ವರ, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆ. ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಉಳಿದ ಆಲಸ್ಯ, ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆತ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರ್ಥ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅವಾಂತರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸೋಂಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪದ ಗಂತಿರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಲು ನಿಧಾನ. ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ್ದು, ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಇವರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗೆ ಈತನಕ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಜಾಡೋವುಡಿನ್‌ನಂಥ ವೈರಸ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ ಬೇರೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರಿಗೆ ಇರುವ ಪರಿಹಾರ.

ರೋಗದ ಆಗಮನ ಹಾಗೂ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತೇನಲ್ಲ. ಆ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಜಾಗೃತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ರಕ್ತ ನೀಡುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ತಡೆ, ಸೂಜಿ, ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...)



ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳು

'ಕಾಮ' ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮದ, ಮೋಹ, ಮತ್ಸರಗಳಂತೆ ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ.

ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರದಂತೆ ಕಾಮ ಕೂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ, ಕಾಮಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದೆ. ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಕಾಮವನ್ನು ಧರ್ಮದ ಅಧೀನವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಗಿದದ್ದರೂ ಧರ್ಮಾನುವಂದಿತ ಕಾಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಗೌರವವಿದೆ. ಕಾಮುಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಶ್ಲೀಲತೆ, ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗಳು ದು:ಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಾಮವಾಸನೆ, ಭೋಗವಿಲಾಸ ಮತ್ತು ಅಶ್ಲೀಲತೆ ಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿವೆ. ಭೌತಿಕವಾದಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಅಪ್ರಿಯವೆನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂದಿನ ಯುವ ಯುವತಿಯರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿದ್ದಾರೆ ವಯಾಗ್ರದಂಥ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯು ಪತಿವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಯಮಿಯಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ ಮತ್ತು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವಿವಾಹಿತೆಯನ್ನು 'ಧರ್ಮ ಪತ್ನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಮವಾಸನೆಯಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕ ಆಸೆಗಳನ್ನೇನೋ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ಕೇವಲ ಕಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಸೀಮಿತ ಸಂತಾನ ಮತ್ತು ಸುಖ ಪರಿವಾರಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಖಮಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇಂದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲ ಉನ್ಮುಕ್ತ ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತ, ಆತ್ಮಸಂಯಮದ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಚರಕರು ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೈಥುನದ ಅತಿ ಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಎಂದೋ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಲಾಗಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಯಮದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತ ಯುಕ್ತಿ ಯುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹವಾಸ ನಡೆಸುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅನಾಸಕ್ತಿಮಯವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಯಮ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಭೋಗಿಸುವ ಪರಾಮರ್ಶೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲು

ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಈ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ, ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಜನಾಂಗ, ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಕೌಮಾರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ.

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ತಮ್ಮ-ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಇವುಗಳ ಕರ್ಮಗಳ ಅತಿ ಯೋಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾಮದ ಬಗೆಗಿನ ಅತಿಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಸಂಭೋಗ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಅಧೋಗತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕ ಅನಂದದ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯ ಚಿಂತೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಧಿಯ ಜ್ಞಾನ ಆನಂದಮಯ ಹಾಗೂ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

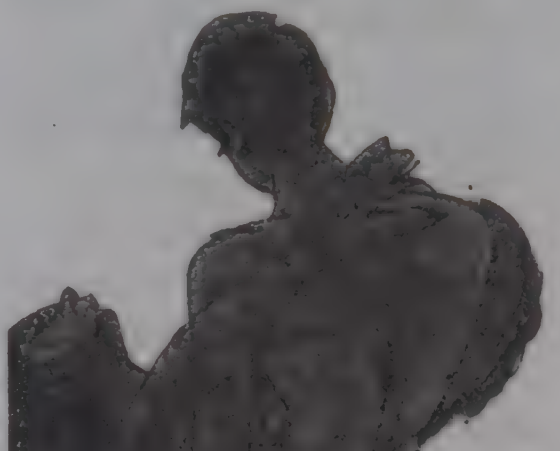
ಭೋಗ ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖವೇನೋ ಹೌದು. ಸಂಯಮದಿಂದ ಪತಿ/ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಋತುಗಾಮಿ ಸಂಭೋಗದ ಆನಂದದ ಉಲ್ಲೇಖ ಮತ್ತು ಅನುಪಾಲನೆಯ ನಿರ್ದೇಶನಗಳು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಸಂಯಮದ ಕಾಮವಾಸನೆ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕರ್ಮವಾಗಿದೆ.

ವಾತ್ಸಾಯನನ ಕಾಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಆವಶ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಗೃಹಸ್ಥಾ ಶ್ರಮವು, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿದೆ. ನರ-ನಾರಿಯರ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೇತುವೆ ಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲೆ ಕಾಮ.

'ಕಾಮ' ಹಾಗೂ 'ಪ್ರೇಮ'ಗಳ ಮಿಲನವೇ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸ್ಥಾಯಿ ಪ್ರೇಮವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸಂಭೋಗದ ಸಂಬಂಧ ಕಾಮಿಗಳ ಸಂಬಂಧವೇ ಸರಿ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಮ ವಾಸನೆ, ಪೌರುಷ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ, ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕ, ಸಂಭೋಗ ಮುಂತಾದ ಕರ್ಮಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳ ಅತಿಯೋಗದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ ಕ್ಷಯ, ಧಾತುಕ್ಷಯ, ನಪುಂಸಕತೆ, ಕೊಂಚ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಥವಾ ಮನೋಜನ್ಯ ವಿಕಾರ (ಚಿಂತೆ)ಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಸಫಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥ ನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಗ್ರಹಣ ಹಿಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ವಾಸನೆಯ ಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ ತಾನು ಅಸಮರ್ಥನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು, ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವಾಗದಿರುವುದು, ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ತೆಳುವಾದ, ದೂಷಿತ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ವಾಗುವುದು, ಸಂಭೋಗ ಯಶಸ್ವಿ ಎನಿಸದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿಂತಿತ, ಉದಾಸೀನ, ಮುಂಗೋಪಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪೌರುಷಹೀನತೆಯ ಸಂಕೇತಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಂದು ಉತ್ತೇಜಿತ ಕಾಮವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಕಾಮಾತುರತೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಂಧತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಫಲವೇ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ. ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಸುಗಮ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಹಲವಾರು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪರಪುರುಷನತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವಶೀಕರಣ ತಂತ್ರವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವರ್ಧನೆ, ಶುಕ್ರಲ, ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿಕರ, ಪೌರುಷತ್ವ ವರ್ಧಕ, ಧ್ವಜೋತ್ಥಾನಕರ, ಕಮೋತ್ತೇಜಕ, ಪ್ರಜಾಸ್ಥಾಪನ, ಶುಕ್ರದೋಷ ಹರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನ ( ). ಈ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಲ, ಶುಕ್ರ ವರ್ಧನ, ಶುಕ್ರದೋಷಹರಣ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕತ್ವಹರ ಮುಂತಾದ ಕೆಲ ಔಷಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆಯೇ ಪತ್ತೆಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಮತ್ತು ವಶೀಕರಣ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇವು ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ, ಬೃಂಹಣ, ಆಯುಷ್ಯ ಜೀವ ನೀಯ ಶುಕ್ರಸ್ತುತಿಕರ ಮತ್ತು ಸ್ತಂಭಕ (ವೀರ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಔಷಧಿ)ಗಳು ರತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಶುಕ್ರಲ, ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ ಕರ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಬಿಳಿ ಮೂಸಲಿ, ಕಪ್ಪು ಮೂಸಲಿ ( ), ಕೌಂಚ, ಕಮಲಬೀಜ, ಶಾಲ್ಮಲಿ ತುಂಡು, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ನೈದಿಲೆ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಖನಿಜದ್ರವ್ಯಗಳು ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತುಪಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

<u>ವಶೀಕರಣದ ಪ್ರಯೋಜನ</u>

ವಶೀಕರಣ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕೇವಲ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಗೃಹಸ್ಥ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಉಪಭೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

1. ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಚೂರ್ಣ : ಅಸಗಂಧ 100 ಗ್ರಾಂ. ಬಿಳಿ ಮೂಸಲಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಕಪ್ಪು ಮೂಸಲಿ 100ಗ್ರಾಂ, ಶೋಧಿಸಿದ ಕೌಂಚಿನ ಬೀಜ 50 ಗ್ರಾಂ, ಸಾಲಮಪಚ್ಚೆ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು 100 ಗ್ರಾಂ, ಬದಾಮ್ 100ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ 100



ಗ್ರಾಂ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ 50 ಗ್ರಾಂ-ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ. ಆಕಳ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ನಿಯಮಿತ ವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಅಸಗಂಧ, ಬ್ರಹ್ಮದಂಡಿ, ಶತಾವರಿ, ಉಟಂಗನ ಬೀಜ, ಬಿಳಿಯ ಮೂಸಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. 200 ಗ್ರಾಂ. ಕಾಕಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ. ಐದ್ದೈದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ವೀರ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಾಗಿ ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಜಾಪತ್ರೆ, ಮಾಜುಹಣ್ಣು, ನಾಗಕೇಸರ ವಿಧಾರಾ ಬೀಜ, ಅಕರಕಾರಾ, ಮೋಚರಸ, ವಂಶಲೋಚನ, ಅಜವಾನ (ಓಮಕಾಳು), ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಚೂರ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಐದು ಗ್ರಾಂ. ನಂತೆ ಆಕಳ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

4. ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನ ಯೋಗ-ಕಮಲ ಬೀಜದ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನ ವಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಒಂದು ರೂಮಿಮಸ್ತಗಿ, ಲವಂಗ, ಸಣ್ಣ ಏಲಕ್ಕಿ, ಬಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು ಶುದ್ಧ ಕೌಂಚ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. 3-4ಗ್ರಾಂ.ನಲ್ಲಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಬಳಸಿ. ವೀರ್ಯ ದೋಷ, ಧಾತು ಕ್ಷೀಣತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ 'ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ' ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ತಂಭನವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಶಾಲ್ಮಲೀ ವೃಕ್ಷ ಕಪ್ಪು ಮೂಸಲಿ, ಬಿಳಿ ಮೂಸಲಿ, ಕೌಂಚ ಬೀಜ, ಕರಿ ಮೆಣಸು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. 100 ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ. ಐದು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಲಿಂಗ ಶಿಥಿಲತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ವಚಾ, ಕೂಠ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಮತ್ತು ವಲಾಮೂಲಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕುದುರೆಯ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಿಂಗೋದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನದಿಂದುಂಟಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಶಿಥಿಲಕ್ಕೆ ಆಕರಕರಾ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಅಸಗಂಧ ಕಟೇಲಿಯ ಬೇರು 10-10ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕುಟ್ಟಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎಳ್ಳಿನ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಈ ತೈಲವನ್ನು ಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಲಿಂಗ ಶಿಥಿಲತೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.



9. ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಯೋಗ ಶುಕ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕ, ಶುಕ್ರಜನನ ಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೋಷ, ಬಲ, ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಚೂರ್ಣ, ವಟಿ, ಪಾಕ, ತುಪ್ಪ, ಅಸವ, ರಸ-ರಸಾಯನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ಚೂರ್ಣ- ಅಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ, ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ, ಕಾಮದೇವ ಚೂರ್ಣ, ಧಾತುಪೌಷ್ಟಿಕ ಚೂರ್ಣ, ರಸಾಯನ ಚೂರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವಟಿ- ಶಿಲಾಜತ್ವಾದಿವಟಿ, ಶುಕ್ರ ಮಾಲಕಾವಟಿ, ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟಿ, ವೀರ್ಯಸ್ತಂಭನವಟಿ, ವೃಹಣಿ ಗುಟಿಕಾ, ಮದನಾನಂದ ಮೋದಕ, ಮೂಶಲಿಪಾಕ ಇತ್ಯಾದಿ.

ರಸೌಷಧಿ -ಕಾಮಿನಿ ವಿಂದ್ರಾವಣರಸ, ಕಸ್ತೂರಿ ವಟಿ, ಮನ್ಮಥರಸ, ವಸನಾಮಾಲತಿ, ಸ್ವರ್ಣ ವಸಂತಮಾಲತಿ, ಸಿದ್ಧಮಕರಧ್ವಜ ರಸ, ತ್ರಿವಂಗ ಭಸ್ಮ ಅಭ್ರಕಭಸ್ಮ ಲೋಕಭಸ್ಮ ಸರ್ವತೋಭ ದ್ರರಸ ಮುಂತಾದವು.

ಪಾಕ- ಮೂಶಲೀ ಪಾಕ, ಸಾಲಮ್ ಪಾಕ, ಕಪಿಕಚ್ಛುಪಾಕ, ಕುಷ್ಮಾಂಡ ಪಾಕ ರಸಾಯನ ಇವು ವಶೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಸವ ಅರಿಷ್ಟ, ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟ, ವಲಾರಿಷ್ಟ, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಿಷ್ಟ, ಚಂದನಾಸವ, ಲೋಘ್ರಾಸವ ಇವೂ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿವೆ.

ಪಥ್ಯ- ಸಂಯಮದ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಂಜ, ನವಿಲು, ಕೌಜಗ, ಮೇಕೆ, ಗುಬ್ಬಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಾಂಸ, ಸೂಪ್ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಗಂಧಲೇಪ, ರಮಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳ ಪ್ರವಾಸ, ಅಲಂಕಾರ, ಸುಂದರ ಶಯನಗೃಹ, ಪರಸ್ಪರ ಸೌಂದರ್ಯಾರಾಧನೆ, ಆಲಿಂಗನ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಚುಂಬನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದು, ಗೋಧಿ, ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಒಣ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಭಯ, ದ್ವೇಷ, ಅಪನಂಬಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತ ಭಾವ ಇವು ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಶತ್ರುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ■

> ಅದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಐವತ್ತರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರವೇ ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸ್ವತಃ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಿಶೋರರೂ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಸಂಗತಿ.

ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



ಶ್ರೀಧರ್‌ಗೆ ಈಗಿನ್ನೂ 19 ವರ್ಷ. ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅದೊಂದು ರಾತ್ರಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಶರೀರ ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಯಿತು. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, 'ಹೃದಯಾಘಾತ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಹೌದು ಶ್ರೀಧರ್‌ನಂತೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಿಶೋರರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಶ್ರೀಧರ್‌ನ ಅದೃಷ್ಟ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತದ್ದರಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ.

ಅನೇಕರು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶ್ರೀಧರ್‌ನ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೇ? ಅಲ್ಲ, ಅವರ ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಇಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ಅದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ 'ಹೈ ರಿಸ್ಕ್ ಕೆಟಗರಿ'ಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ 19ರ ಪ್ರಾಯದ ನಿಖಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಹೀಲ್ ಚೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆತನಿಗೆ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಒಂದು ವಾಲ್ವ್ ತುಂಬಾ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗ ಅವನ ವಾಲ್ವ್‌ನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅವಶ್ಯಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದ್ದರೆ ಇಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಲ್ವ್ ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಖ್ಯಾತ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ। ನರೇಶ ತ್ರೆಹನ್ ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 2-3 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40-45ರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ 20ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ?

1. ಕರಿದ-ಹುರಿದ ಭೋಜನ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತೀಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿಶೋರರು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ-ಹುರಿದ ಭೋಜನವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

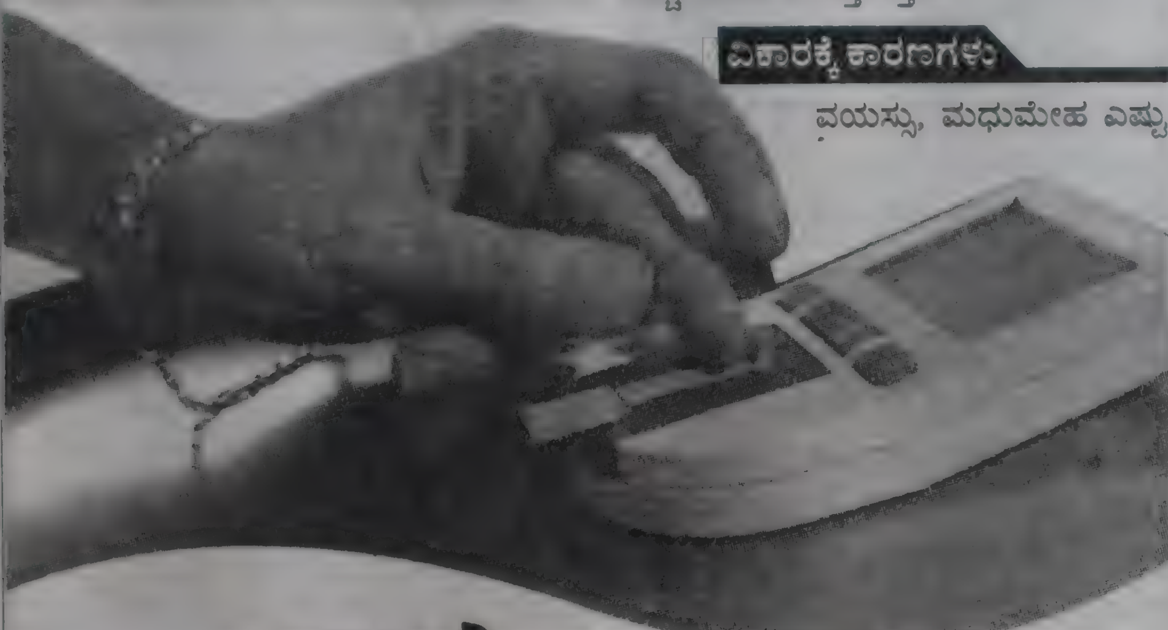
2. ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು : ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲು ವಾಹನ, ಮಹಡಿ ಏರಲು ಲಿಫ್ಟ್, ಟಿ.ವಿ. ಆನ್ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ರಿಮೋಟ್, ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಲು, ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಮಿಕ್ಸರ್-ಗ್ರೈಂಡರ್... ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ನೀಡದಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ. ಕಿಶೋರರೂ ಈ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಕಾಟಾಚಾರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

3. ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ : ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರಗಳ ಜನ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಿಶೋರರಿಗೆ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್, ಪರೀಕ್ಷಾ ಭಯ, ಶಾಲೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಖಾಸಗಿ ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗಳ ಒತ್ತಡ, ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ, ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಶ್ಲೀಲ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಹೇರುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ದೃಶ್ಯಗಳು... ಮುಂತಾದ ಚಿಂತೆ-ಒತ್ತಡಗಳು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ 'ಹೃದಯಾಘಾತ' ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

(53ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ)

ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗೆ 'ಹೊಂದಾಣಿಕೆ' ಇರಲಿ

'ಮಧುಮೇಹ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಕೆಲವರು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಜೀವನ ಕಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ-ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.



ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಕ್ರಿ.ಪೂ.1550ರಲ್ಲಿಯೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಲಿಖಿತ ದಾಖಲೆಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ (ಶರ್ಕರ)ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಶರೀರದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಕೆಮಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಅಧಿಕ ಹಸಿವು, ವಿಪರೀತ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದಣಿವು, ಗಾಯ ಮಾಯದಿರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿನಾಕಾರಣ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತಿ-ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ...ಇವು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 110ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ 110ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ 140ನ್ನೂ ದಾಟುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾರ

ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ವಿಕಾರ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.28ರಿಂದ 59ರ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ವಯಸ್ಸು, ಮಧುಮೇಹ ಎಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಇದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ದೃಷ್ಟಿ ವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ವಿಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಟಿಲತೆಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಇದರ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ನಪುಂಸಕತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

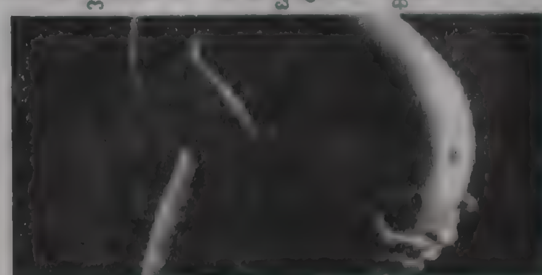
ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಲಿಂಗ ಕಠಿಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ರೋಗಿ, ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಫಿಜಿಯೊಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ, ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿದರೆ ಅರ್ಧ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆಯೇ. ದಂಪತಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು, ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ.



ಒಂದು-ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಬಯಕೆ; ಎರಡು-ಮಧುಮೇಹಿ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವಿಕೆ; ಮೂರು-ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಧುಮೇಹಿಯಾದ ಮಹಿಳೆ.

ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ತಾಯಿ ಹಾಗೂ

ಭ್ರೂಣದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿವೆ. ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು 'ಜಸ್ಟೇಶನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಈ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಜಸ್ಟೇಶನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮೊದಲು ನಡೆಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಜಸ್ಟೇಶನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇರಲಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ 24ರಿಂದ 28ನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸರಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಟಿಲತೆಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ:

1. ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು
2. ಕಿಟೊಎಸಿಡೊಸಿಸ್
3. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಸೆಕ್ಷನ್
4. ಪ್ರಿ ಎಕ್ಲೆಮ್ಸಿಯಾ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ)

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಸ್ಟೇಶನಲ್ ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಇಷ್ಟೇ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಜನಿಸಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಾರದು. ಶರೀರದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದೊರೆತರೆ, ದೇಹ ತೂಕವೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭೋಜನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ತೈಲ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯೂ ಅವಶ್ಯ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ಹುರಿದ, ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ವಾಕಿಂಗ್

ಭೋಜನದ ನಂತರ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ, ಶರೀರದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇತ್ತು ಎಂದಾದರೆ; ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 8-10 ಕೆ.ಜಿ. ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಏನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ತೂಕ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿಗಾಗಿ ಶರೀರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸರಿಯಾದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ನಕಲಿವೈದ್ಯರು ಶಾಶ್ವತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ವಯಸ್ಸು, ದೇಹತೂಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ದೃಷ್ಟಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಣದಂತಾಗುವುದು, ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು.



ಆಹಾರ

ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್, ಅನ್ನ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ನುಚ್ಚು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಇವುಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಿಹಿ ಉಪಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ.

ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕುದಿಸಿದ, ಹುರಿದ ಹಾಗೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ಭೋಜನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಮಾಂಸವೂ ಬೇಡ.

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೇಕ್, ಪಾನಕ ಹಾಗೂ ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿತ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಹಾಗೂ

ದೇಹ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವ ಯಾವ ಭಂಗಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನೇ ಕೇಳಿ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷ್ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಂತ್ರಣ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್‌ನಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಹೊರಟಾಗ ಅವರ ಜೊತೆ ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕರು ಇರಲೇಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ನೀವೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ 4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಅಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು 99° ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಇರಲಿ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೇ ಇರಲಿ. ಆಗಾಗ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಮಾತ್ರೆಗಳು

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗದೆ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬ



ಹುದು. ಆದರೆ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಪಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಚ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾರ್ಯ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ರೋಗಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ■

(50 ಪುಟದಿಂದ)

ಕಿಶೋರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅನೇಕ ಕಿಶೋರರಿಗೆ ತಮಗೆ ಹೃದಯರೋಗ ಇದೆ ಎಂಬುದೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೊದಲ ರೂಪ : ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ರೂಪ : ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೋಪ ಬರುವುದು, ಓಡಾಡುವಾಗ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉರಿಯ ಅನುಭವ ವಾದರೆ ಅದು ಎಂಜೈನಾ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ನೀವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅಪಾಯ ದಿಂದ ಪಾರಾಗಿರಿ.

ಮೂರನೆಯ ರೂಪ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಎಂಜೈನಾ ಆಗಿತ್ತೆಂಬುದೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ



ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪಿದರೂ ಸಫಲತೆ ದೊರೆ ಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ.

ಎದೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಗೆ ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ಸಾರಬಿಟ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೈನಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕಿಶೋರರು ಈ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ (ಕ್ರೀಡೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಈಜು... ಇತ್ಯಾದಿ), ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಯದ ಪರಿಪಾಲನೆ, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

4. ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳು : ಕೆಲವು ಕಿಶೋರರು ಯಾರನ್ನೋ ಅನುಕರಿಸಲು ಹೋಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳು ಕಿಶೋರರನ್ನು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ■

ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ 'ಒಂದೆಲಗ'

ಒಂದೆಲಗ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸಸ್ಯ ನೋಡಲು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಇದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಗಾಯಕರು, ಭಾಷಣಕಾರರಿಗಂತೂ ಇದೊಂದು ಸಂಜೀವಿನಿಯೇ ಸರಿ.

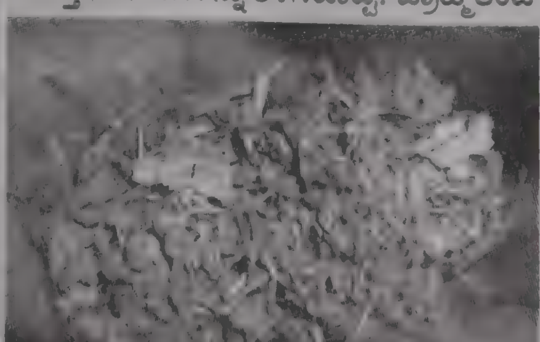
ಪುಟ್ಟ ಸಸ್ಯ ಒಂದೆಲಗ, ಸತ್ವಭರಿತವಾದ, ಕಡಿಮೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ಗಿಡ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದು ಪುಟ್ಟ ಸಸ್ಯವಾದರೂ ಔಷಧೀಯ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ತನ್ನೊಡಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯಾವ ಆರೈಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ಹರಿವು ಇರುವೆಡೆ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಬದುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಸಾಂಬಾರು, ತಂಬುಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಒಂದೆಲಗದ ಒಂದು ಕಥೆ

ಈ ಸಸ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ದಂತಕಥೆಯೇ ಇದೆ. ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಆದಿನಾಥನೆಂಬ ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಓರ್ವ ರಾಜನಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ 101 ಜನ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸುಂದರಿ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರು. ಆದಿನಾಥ ತನ್ನ ಅವಸಾನ ಸನ್ನಿಹಿತವಾದಾಗ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದ. ತಾನು ಕಲಿತ ವಿದ್ಯೆಗಳು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಕ ಸದುಪಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ತನ್ನ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿದ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುದಾದ ಒಂದೊಂದು ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ. ಪುತ್ರಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತೆ, ಅಪೂರ್ವ ಸೌಂದರ್ಯವತಿ. ಅವಳ ಅಪಾರ ಕೇಶರಾಶಿ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೂರ್ಮಡಿಸಿತ್ತು.

ಇದನ್ನರಿತ ಆದಿನಾಥನು ಅವಳಿಗೆ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ. ಸಸ್ಯಗಳ ಪರಿಚಯ, ಪೋಷಣೆ, ಉಪಯೋಗ, ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸಮಸ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ತಂದೆ ಕಲಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಲಿತು, ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಿದಳು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಳು. ಎಲ್ಲ ಸಸ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಒಂದೊಂದೇ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಸ್ಯ ಅವಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು.





ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದನ್ನೂ ಅವಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಳು. ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಜನರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ 'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ರೂಢಿಗೆ ಬಂತು. ಇಂದಿಗೂ ಇದು 'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ' ಎಂದೇ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ.

'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ'ಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳ ತೊದಲ್ನುಡಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನ. ಆದರೆ... ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ತೊದಲುತ್ತಿದ್ದರೆ...? ಅಂಥವರು ದಿನವೂ ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊದಲುವಿಕೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 5-6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಗಾಯಕರ, ಭಾಷಣಕಾರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ.

ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ತುರಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಂಜಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ.

ಪ್ರಮಾಣ

ಒಂದು ಚಮಚ ಒಂದೆಲಗದ ರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಭೃಂಗರಾಜ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕರಿವೀಳ್ಯೆದೆಲೆಯ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ, 4 ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಎರಡು ಪದರಿನ ಬಿಳಿಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆಲಗದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಕಿಲುಬು ಹುಳುಗಳ ಉಪದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಡ್ಡಿಸಮೇತ ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾವಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ನೀರು ಹಾಕಬಾರದು. ಇದನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಟ್ಟು, ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಅರುಚಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಔಷಧಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದೆಲಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪುಷ್ಪವಾಣಿ
ಎ-44/3, ಕೆ.ಪಿ.ಡಬ್ಲು.ಡಿ. ವಸತಿ ಗೃಹ
ಜೀವನ್‌ಭೀಮಾ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 075

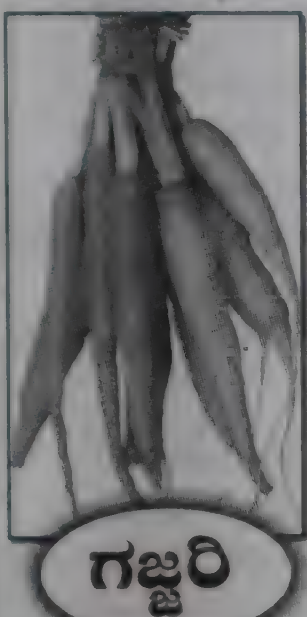
ತಪ್ಪಿಸಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

■ ಜಿ.ಮಂಜುಳಾ ಭಟ್

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅದ್ಭುತ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನುಷ್ಯನೂ ತಡೆಯಲಾರ. ಆದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುವ ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ತಡೆದು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.



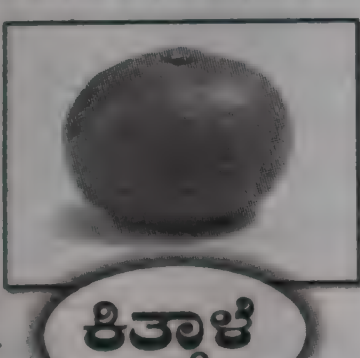
ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಜಿಪ್ತ್ ಹಾಗೂ ಬೆಬಿಲೋನಿಯಾದ .ಜನರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೆಲವು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರೀಕ್ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯ ಸೈನಿಕರು ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಏದುಸಿರು ಬಾರದಿರಲೆಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸೈನಿಕರು ರೋಗ-ರುಜಿನುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದನ್ನು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಂತಹ ಭೀಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಂದಿನ ವೈದ್ಯ ಪಂಡಿತರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ.



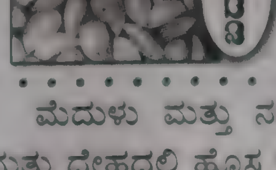
ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಗಜ್ಜರಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿಟ್ಟಾ ಕ್ರೋಟಿಸ್' ಎಂಬ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಬಹುವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವೆಂದರೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಅವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿ ಗಜ್ಜರಿಗಿದೆ.



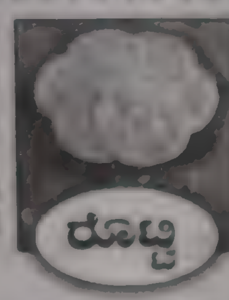
ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈಜಿಪ್ತ್ ಹಾಗೂ ಬೆಬಿಲೋನಿಯಾದ ಜನರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು, ಇದರ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ ಗುಣವನ್ನು ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೆಲವು ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರೀಕ್ ರಕ್ಷಣಾಪಡೆಯ ಸೈನಿಕರು ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಏದುಸಿರು ಬಾರದಿರಲೆಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸೈನಿಕರು ರೋಗ-ರುಜಿನುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದನ್ನು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆಯೇ ಇತ್ತು. ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರ್ಬುದ ರೋಗದಂತಹ ಭೀಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಂದಿನ ವೈದ್ಯ ಪಂಡಿತರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ.



'ಸಿ' ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು ಕಿತ್ತಳೆ. 'ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಇದು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಿನ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ತಡೆದು ಅವುಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೋಂಕದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವು ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣು ಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.



ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ, ಹಸಿಕಡಲೆಯಂಥ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ 'ಇ' ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಪೆರಿಡಾಕ್ಸಿನ್' (ಬಿ4) ಎಂಬ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಕರುಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿರೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀರಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

• ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Neoplasms of the testes) ಅಪರೂಪದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು ಅದು 15ರಿಂದ 35ರ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಗಲಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಅದು ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು.

ವಿಧಗಳು

ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿಧಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಅದು ತಗಲುವ ಅಂಗ, ಕೋಶಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಪದ್ಧತಿ, ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವೃಷಣಗಳ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ್ದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಮರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸೆಕೆಂಡರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಪ್ರೈಮರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸೆಕೆಂಡರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅದು ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೈಮರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೆರ್ಮಿನಲ್ ನಿಯೋಪ್ಲಾಸಂ ಎಂಬ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದ್ದು ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90ರಿಂದ 95ರಷ್ಟು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಆಗಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೆಮಿನೋಮಾ, ಟೆರಟೋಮಾ ಮುಂತಾದ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಜೆರ್ಮಿನಲ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 60ರಿಂದ 65ರಷ್ಟು ಸೆಮಿನೋಮಾ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 5500ರಷ್ಟು ಜನ ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 3-4 ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರತರದ ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. 20ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದವರಿಗಿಂತ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಸಡಿಲವಾಗಿ ಜೋತಾಡುವ ಎಡವೃಷಣ ಬೀಜಕ್ಕಿಂತ ಬಲಗಡೆಯ ಬೀಜಕ್ಕೆ ರೋಗ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.



ಕಾರಣಗಳು

ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳು ಉಳಿದಿರುವುದು (ಕ್ರಿಪ್ಟಾರ್ಕಿಡಿಸಂ), ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದು, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ದೋಷಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಬೀಜಗಳು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಉಳಿದವರಿಗೆ ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕುವ ಅವಕಾಶ ಶೇಕಡಾ 3.14ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಯುರಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ವೃಷಣಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಗರ್ಭವತಿಯಿದ್ದಾಗ ಸ್ಟಿಲ್ಬೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ಎಸ್ಟ್ರೋಜೇನುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜೆರ್ಮಿನಲ್ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬೀಜದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಟ್ಯೂನಿಕಾ ಅಲ್ಬುಜೀನಿಯಾ ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪೊರೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಟ್ಯೂಮರ್ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯದು. ಒಂದು ಹಂತ ದಾಟಿದರೆ ಈ ಪೊರೆ ಹರಿಯಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಒಂದು ಹಂತ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಲಿಂಫ್‌ನಾಳಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡರಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ 2-3 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾವೇ ಗತಿ.

ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆ

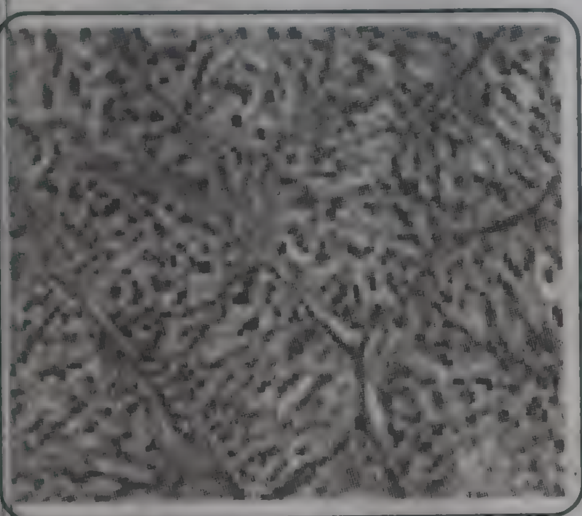
ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಬಾವು, ಯಾವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬಾವು ಎಂಬುದೇ ಹಲವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಿತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಷ್ಟೇ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ಈಗಂತೂ ನಗರದ ಬೀದಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವೈದ್ಯರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂಥ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತಂದುಕೊಂಡಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಪರಿಣಿತ ಯುರಾಲಜಿಸ್ಟರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಎಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಮರ್ ಒಳಗೆ ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಈ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಪ್ತವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲೂಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನು (ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಪತ್ತೆ (Diagnosis)



ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಕೆಲಸ. ಸೆಮಿನೋಮಾ ರೀತಿಯ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ನಯವಾಗಿ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಟೆರಟೋಕಾಲ್ಸಿನೋಮಾ ಇದ್ದರೆ ಬೀಜವು ಒಂದೇ ಆಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ಪದರು-ಪದರಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲಿಂಫ್‌ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು ಬಾವು ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ನೋವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬೀಜವು ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದರೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು (ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್)ರನ್ನು ಕಂಡು ಅನುಮಾನ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹೈ ರಿಜೊಲ್ಯಾಷನ್, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೊನೋಗ್ರಫಿ, ಬಯಾಪ್ಸಿ, ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಹಂತವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಆಲ್ಫಾಫಿಟೋ ಪ್ರೊಟೀನು (AFP) ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹಂತ (Stage)

ಬೀಜಗಳು ಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಇರುವವರೆಗೂ ಅದು ಮೊದಲ ಹಂತ (Stage I), ಬೀಜ ದಾಟಿ ರೀಟ್ರೋಪೇರಿಟೋನಿಯಮ್‌ನವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದರೆ ಅದು Stage IA ರೀಟ್ರೊಪೇರಿಟೋನಿಯಂ ತುಂಬಾ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು Stage II. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿದರೆ ಅದು Stage III.

ಬೀಜಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಿಂದ ಅದು 2ನೇ ಮತ್ತು 3ನೇ ಹಂತಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೆರಿಟೋನಿಯಂನಲ್ಲಿಯ ಲಿಂಫ್‌ನಾಳಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ RPLND ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. 1950ರವರೆಗೆ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದವರು ಈಗ 1ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೇಷನ್ ಥೆರಪಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರು ಕಿಮೋಥೆರಪಿ (ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. 3ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮಾದಿನೂರ ಅಂಚೆ-583 231. ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಭಾರತದ ಭಾವೀ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು?

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ವಿಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರವು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಹೊಸದೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಭಾರತದ ಭಾವೀ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು? ಎಂಬುದೇ ಆ ವಿಷಯ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರ, ದಕ್ಷಿಣ, ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮವೆಂಬುದಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಈ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರು. ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ 2,07,915 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹೊಸದಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಫಲಿತಾಂಶ ಭೀಕರವಾಗಿತ್ತು.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ 10.3ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ 20,800 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಬಂದಿತ್ತು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 6.1 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರು (12,500).

ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರತಿ ಶತ 9.3 ಜನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯ ಅಂಟುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 18,720 ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 6.9 ಪ್ರತಿಶತ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಎಂಥವರ ಎದೆಯನ್ನೂ ನಡುಗಿಸಿರಲು ಸಾಕು.

ಈ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 65ರಿಂದ 70 ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಷಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಬಯಲಾಯಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಭೀಕರ ಸಂಗತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಪಟ್ಟಣದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಹರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಇಂದು ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಇದು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು?



ರೋಗ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ವಿಧಾನ : ಎಂ.ಆರ್.ಐ.

45 ವರ್ಷದ ಚಂದ್ರಶೇಖರಪ್ಪನವರಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಅವಶ್ಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, 'ಕೊಲೈಟಿಸ್' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನೋವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಕೊಲೊನೊಸ್ಕೊಪಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಚಂದ್ರಶೇಖರಪ್ಪನವರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಗಂಟು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅದಿನ್ನೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿತ್ತು! ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೀಮೊಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈಗವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಮಯ್ಯನವರ ಬಲಗೈ ಹಾಗೂ ಬಲಗಾಲು ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಂಡವು. ಇದು ಅಧಿಕ ತಂಪಿನ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರು ಕೆಲವರು. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ರಾಮಯ್ಯನವರನ್ನು ನ್ಯೂರೊಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಕತ್ತಿನ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಾಗೂ ಐದನೇ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ 5ನೇ ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಂಚ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುವ ತಂತುಗಳೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವು. ಅವರ ಬಲಗೈ-ಬಲಗಾಲು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಅವರ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇಂದು ರಾಮಯ್ಯನವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇವು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರಿಜೊನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜ್ (ಎಂ.ಆರ್.ಐ.) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಎಂದರೇನು ? ಇದು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿತು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಚಿಕಿತ್ಸಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಂದು ಎಂ.ಆರ್.ಐ.ವರೆಗೆ ಬಂದುನಿಂತಿದೆ.

ಈ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವರು ಅಮೆರಿಕದ ಡಾ। ಪೌಲ್ ಸಿ. ಲಾಟಬರ್ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ। ಪೀಟರ್ ಮೆನ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್. ಈ ಉಭಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ 2003ನೆ ಸಾಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ನೊಬೆಲ್ ಪುರಸ್ಕಾರ ದೊರೆತಿದೆ.

ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಎನ್.ಎಂ.ಆರ್. (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಜೊನೆನ್ಸ್) ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುಂದುವರಿದ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪವೇ ಎಂ.ಆರ್.ಐ., ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದ ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದರೆ ಅವುಗಳ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ಗಳು ಘರ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಈ ತರಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶೋಷಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆದು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪದಾರ್ಥದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ। ಲಾಟಬರ್ ಅವರು 1973 ರಲ್ಲಿ 'ವಸ್ತುವಿನ

ಒಂದು ಅಂಚಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಚಿನವರೆಗೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋದರೆ ಇದರಿಂದ ಆ ವಸ್ತುವಿನ ಆಂತರಿಕ ರಚನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಹಾಗೂ ಭಾರೀ ಜಲ ಅಣುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಇದು ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ರೂಪ ನೀಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಮ್ಯಾನ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ, ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದರು.

ಈ ಉಭಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜಲ ಅಣುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ತಂತು ಅಥವಾ ಅವಯವದ ಚಿತ್ರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಭಾರದ $^2/_3$ ಭಾಗ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಣು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಹೈಡ್ರೋಜನ್‌ನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ತೀವ್ರ ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಭಾವದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ರುವದರ್ಶಕ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗದ ಪ್ರಭಾವ ಕೊನೆಗೊಂಡ ನಂತರ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಕ್ತಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಂತುವಿನ ಮೂರು ಆಯಾಮ (3-D) ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಂತುವಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಜಲ ಅಣುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರದ ತಂತು ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಯವದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ರೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಫಲಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಂ.ಆರ್.ಐ.ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ತಂತುಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ನಿರಪಾಯಕಾರಿ

ಎಂ.ಆರ್.ಐ.ನ ಪ್ರಥಮ ಉಪಕರಣವನ್ನು 1980ರಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 2002ರ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 2,200 ಉಪಕರಣಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಎಂ.ಆರ್.ಐ., ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಯಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸ್ಥಿರ ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗದು.

ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡೆನೆಸ್ ಲೌಕ್‌ವುಡ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ, ನಾವು ತಿಳಿದಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಲೌಕ್‌ವುಡ್, ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಚುಂಬಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳ ವರ್ತನೆ ತುಂಬಾ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕೇಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹುಸಮಯದ ನಂತರ ಅನೇಕರು ಒಗರು ರುಚಿಯ ದೂರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೈನಲ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಾಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈ ವಿಧಾನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಯಂತ್ರ

ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಕಾಡುವ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲೂ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಥ್ರೀ-ಡಿ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ಅಂಗಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವರಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿರ್ಧಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೇ?

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ? ಅದರಿಂದ ನೀವು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ 8-9 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
2. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ದೂರವುಳಿದರೆ ಶರೀರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
3. ಎಣ್ಣೆ-ಬೆಣ್ಣೆಗಳಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ.
4. ಭೋಜನವನ್ನು ಅರೆಹೊಟ್ಟೆಯಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸದಾ ಹಸಿದಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ರಾಸದಾಯಕವೆನಿಸಿದರೂ, ಶರೀರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ.
5. ಕಂಡಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಬಗೆಬಗೆಯ ರುಚಿ ಬಯಸುವ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಿ.
6. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
7. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನಿತರ ಆಸಕ್ತಿಕರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ. ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಂಡು ಕೈ, ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
8. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಯಂತ್ರ ಚಾಲಿತ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ ಕೈಬಿಡಿ.



ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೌರು ಕರ್ನಾಟಕ. 'ಸ್ಯಾಂಟಾಲಂ ಆಲ್ಬಂ' ಎಂಬ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅದರ ಕುಟುಂಬ 'ಸ್ಯಾಂಟಲೇಸಿ'. ಸುಮಾರು 35 ಅಡಿಯವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಅದು ನಿತ್ಯಹರಿದ್ವರ್ಣ ಮರ. ಕಾಂಡ ಅಷ್ಟೇನೂ ದಪ್ಪವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲಿತ ಮರದ ಕಾಂಡದ ದಪ್ಪ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲೆಗಳು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳು ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಂದುಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಲಿತ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಮರದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಗಂಧ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀಗಂಧ ಕೊಯಮತ್ತೂರು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಹಾಸನ, ಕೊಡಗು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧವು ಹಿಂದೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪಾರ್ಸಿಗಳು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಗಂಧದ ಮರಕ್ಕೆ ಪುರಾತನ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯಿತ್ತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಬಾಷ್ಪಶೀಲ ತೈಲ (Essential Oil) ಆಗಿದ್ದು 'ಸ್ಯಾಂಟಲೋ' ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಶ್ರೀಗಂಧದ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಸಿ ಬಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಧದ ಕೊರಡನ್ನು ತೇಯ್ದು ಬಂದ ಗಂಧಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಗಂಧದ ಕೊರಡು ಮತ್ತು ಬಜೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಬಿಳಿ ಚೆಬ್ಬಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚೆಬ್ಬು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಗಂಧದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ತೇಯ್ದ ಗಂಧವನ್ನು ಸಿಹಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಅವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಹಾಲಿ ನೊಡನೆ ತೇಯ್ದ ಗಂಧವನ್ನು ಮೊಡವೆ ಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸೆಣ್ಣೆ ಮಾಡಿಯೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
5. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದ ಗಂಧದಿಂದ ನಸ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಎರಡು ಮೂರು ತೊಟ್ಟು ಗಂಧದೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
7. ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರ ಅರೆದು ಪಶುಗಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಥಾರದ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
8. ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮೂತ್ರಕಟ್ಟಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಸ್ರವಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಉದ್ದೀಪಕ ಹಾಗೂ ಪೂತಿನಾಶಕ. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮಪದರಗಳ ನೋವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಗಿದೆ.
9. ಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಗೊನೋರಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರಿ.
10. ಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳ ಉರಿಯೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವರು.
11. ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದ ಗಂಧವು ಜಠರದ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
12. ಗಂಧವು ಆಮಶಂಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.
13. ಇಸುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಗಂಧವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
14. ಗಂಧವನ್ನು ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದ ಸೋಂಕು ಮಾಯುತ್ತದೆ.
15. ಗಂಧವು ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಂಧವು ಮಾನವನಿಗೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವಿದ್ದಂತೆ. ಬಹುಶಃ ಹಿರಿಯರು 'ಗಂಧ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಗಂಧದ ಈ ಗುಣಗಳಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು.

ಮೊಡವೆ, ಕಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ..

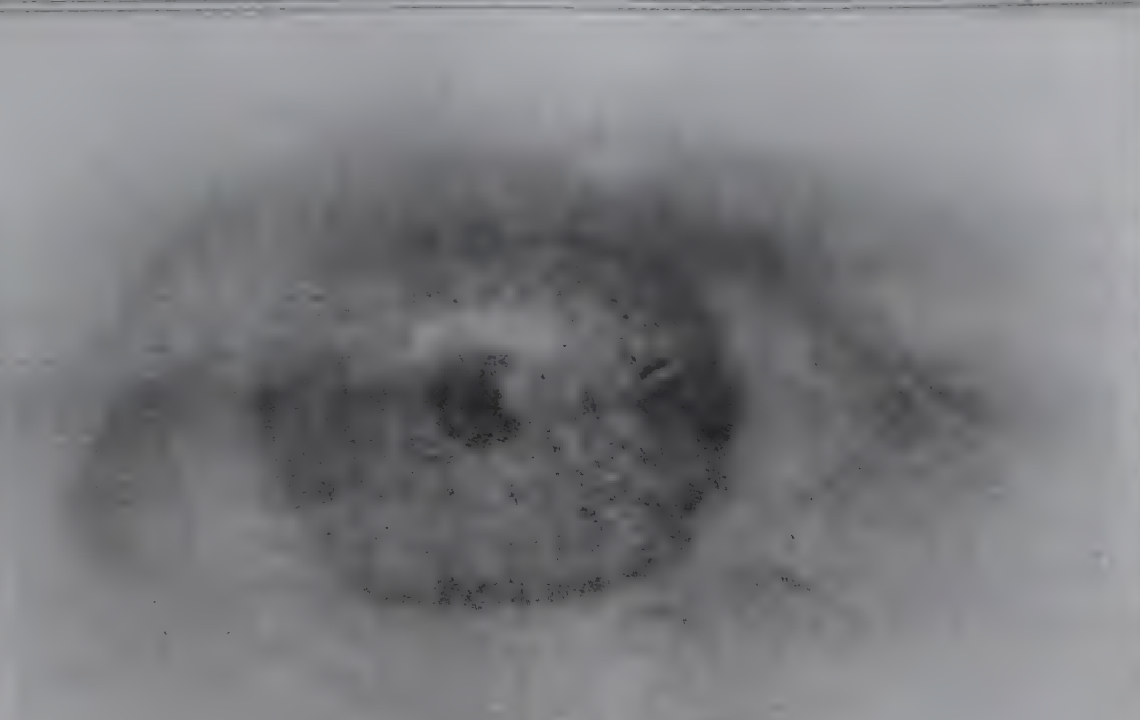
ಮೊಡವೆ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು 'ಬಯೋಟಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 50 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೇಕಾಯಿ(ಶೇಂಗಾ) ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ದಿನವಾದರೂ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಹಾಗೂ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬಯೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಚರ್ಮ ವನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯು ವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗನಿರೋ ಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅನ್ನ, ಹಲಸಂಧಿ, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾ ದವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮೊಡವೆ ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನೆರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೂ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ 5 ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತೋಕೆ (ಓಟ್ಸ್)ಗೋಧಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನೂ ದಿನದ ಒಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸೇವಿಸಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ 400 ಮಿ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಇದೇ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂಬ ದ್ರವದ ಒಸರುವಿಕೆಯು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಂತಾದವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ, 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಮೋಸಂಬಿ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ■

ಅಬಾಲವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳು



ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಕಣ್ಣಿಗಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದವರ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದವರ ತೊಂದರೆ ಹೇಳತೀರದು. ಇಂಥ ಪ್ರಮುಖ ಕಣ್ಣು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಯುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಗ್ಲಾಕೋಮ, ಕಣ್ಣೀರು ಚೀಲದ ಸೋಂಕು, ಮಧುಮೇಹದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ನಂಜು, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗನೋರಿಯ, ಕುಷ್ಠ, ಕ್ಷಯ ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಮಾಣ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಾಡುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳತ್ತ ನೋಡೋಣ.

ಕೂಡ್ಪರೆಯ ಸೋಂಕು

ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬೆಳಕು ನೋಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಯಾವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಾರ್ನಿಯ ಹುಣ್ಣು

ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲವಾದ ಕಾರ್ನಿಯಾವು ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಧೂಳು, ಕಸ, ಲೋಹದ ಪದಾರ್ಥ, ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜೀವಾಣುರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಕೂಡಲೇ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಯ ಹನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಲಾಮು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ಚುಚ್ಚಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರಬಹುದು.

ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಸುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು.

ರೈತರಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಅಣಬೆ ಮೂಲಕ ಹುಣ್ಣು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನ ಕಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ

ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕು ಇರುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಿರುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಶೇಷತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ರಂಗೇರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ■

ಕೊರತೆ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ರಂಗೇರಿಕೆಯು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕುರುಡನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಸರಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿನ ಶಲಾಕೆ ಮತ್ತು ಶಂಕುಗಳೆಂಬ ಅಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅವು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಮೋತಿ ಬಿಂದು, ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇವರಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಂಟುಗಳ ಲಕ್ಷಣವೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಜನ್ಮತಃ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 30-40 ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಅಗಾಧ.' ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿನ ಬೆಳಕು ಗ್ರಾಹಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಮೇಲ್ಪದರಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಭಾಗವಾದ ಕಣ್ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ. ಅದು ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಸುಕಾಗುವುದು, ಒಣಗಿ



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುರುಡು

ಒರಟಾಗುವುದು, ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಹೊರ ಪದರ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಣ್ಪೊರೆ ಒಣಗಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ತುಂಬದಿದ್ದರೆ ಕೂಡ್ಸರೆ ಕರಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಭಂಗವಾಗುವುದು.

ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು, ಬೀಟಾಟನ ಚುಕ್ಕಿ ಒಣಗಿದ ಕೂಡ್ಸರೆ, ಕರಗಿದ ಕೂಡ್ಸರೆ, ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣಾಲ ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟ ಮಂಡಲದ ಸೋಂಕು, ಧಡಾರ ಇವೂ ಕೂಡ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯು ಜೀವಾಣು ರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎ ಜೀವಸತ್ವ ನೀಡಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಕುಂಬಳ, ಗೆಣಸು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಮಾವು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣೀರು ಚೀಲದ ಸೋಂಕು

ಕಣ್ಣೀರಿನ ನಾಳಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲ ಇದೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಆಗಾಗ ತೋರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳೂ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಇರುವ 30-35 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದರಿಂದ ಇದು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಯ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಂಪಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂಡರೆ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಾರಕಿ ಸುತ್ತಿನ ಉರಿತ

ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದು ರೋಗಿಯು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಇದು ಬಹಳ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿನ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಪ್ಪು ಭಾಗವೇ ತಾರಕೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಿಗ್ಗುವ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗುವ ನಯವಾದ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ತಾರಕೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಈ ಸ್ನಾಯುತಂತುಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಗ್ಗುವ ಹಾಗೂ ಕುಗ್ಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲನ್ನೂ ನೋಡಲು ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಜಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಹೊರಳಿಸಿದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಣ್ಣೆದುರು ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗನೋರಿಯ, ಕ್ಷಯ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಹಗಾಮಿ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಏಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಆರನೇ ಕಪಾಲ ನರಗಳಿಂದ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಕಪಾಲ ನರಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದರೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ದೃಷ್ಟಿ ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕದೃಷ್ಟಿ ಇರದು. ಅವರಿಗೆ ಆಳ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇರದು.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ

ಇದೂ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿಯುವುದರೊಳಗೇ ಕಣ್ಣಿನ ಚಕ್ಷುನರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ನರವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಪುನಃ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವಂತೆ ಕಣ್ಣಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಕದಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವು ನಿಗ್ದದಿತ ಮಟ್ಟ ದಾಟಿದಾಗ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತೆರೆದಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಸಂಕುಚಿತಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟು ಗ್ಲಾಕೋಮ ಎಂದು ಗ್ಲಾಕೋಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತೆರೆದ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60ರಿಂದ 70ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗಭೇದ ಇಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವಿಕೆ, ಓದುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹತ್ತಿರದಕೆಲಸ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಕನ್ನಡಕ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇವು ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಸಂಕುಚಿತ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮಾವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಸದಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಬಣ್ಣದ ಚಕ್ರಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ.

ಹುಟ್ಟು ಗ್ಲಾಕೋಮಾವು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಅದರ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವು
ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ಕಣ್ಣು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗೂಳಿ ಕಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಗ್ಲಾಕೋಮ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂಥ ಸಂಧರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮೋತಿ ಬಿಂದು

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರವು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸೂರದ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುವ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೃಶ್ಯವು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅಂಧತ್ವ ಬಂದೆರಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಂತೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಮೋತಿ ಬಿಂದುವೇ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಕೂಡ ಮಗುವಿಗೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದರೂ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯಲು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ತಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ರುಬೆಲ್ಲ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಾದ ಸೋಂಕು ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಡೆತ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆತ ಬೀಳುವುದು, ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಇವು ಕೂಡ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ. ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ

ಇಂದು ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ವಯಸ್ಕರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ದಪ್ಪ ಗ್ಲಾಸಿನ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಶೇಷ ತಂತುಕಟ್ಟುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬೆಳಕು ನೋಡಲು ಆಗದು. ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುವುದುಂಟು. ಕಣ್ಣಿನ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ದೋಷ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಅಸಮದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳೆಂದು ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚುವಿಕೆ, ತೆರೆದ ಕೋನದ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಸಮದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ರಿಂದ 30ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಸ್ವ ನಿರ್ಧಾರ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಕಾಚೀರಸದ ಕಾಯಿಲೆ

ಕಣ್ಣಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ನಡುವಿನ ಲೋಳೆಯಂಥ ಊತಕ ದ್ರವವೇ ಕಾಚೀರಸ. ಕಣ್ಣಿನ ಆಕೃತಿಗೆ ರೂಪ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಎದುರು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಕೃತಿಗಳು, ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ತೀವ್ರ ತರದ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕಾಣಿಸದು. ಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು,

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಏಟು ಮೊದಲಾದವು ರಕ್ತಸಾವ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿಧಮನಿ ಮುಚ್ಚುವುದು

ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವಾದಾಗ ಒಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿಧಮನಿ ಅಥವಾ ಅದರ ಒಂದು ಕವಲು ದಿಢೀರನೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವು ಇರದು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಭಿಧಮನಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿ ಮುಚ್ಚುವುದು

ಈ ಭಾಗದ ಅಪಧಮನಿಯು ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅಪಧಮನಿ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ತಲೆದೋರಿ ಅಂಧತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೃದ್ರೋಗ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ತಕ್ಷಣ ಬರುವಂಥ ಅಂಧತ್ವ ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಎಂಬಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಅಂಧತ್ವ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚುವಿಕೆ

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಹೊರ ಮತ್ತು ಒಳ ಪದರಗಳು ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಸೂಕ್ತ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೂ ಅಂಧತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಈತನಕ ಇದ್ದ

ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ದೃಷ್ಟಿಯ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂಥವು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಇದ್ದವರು ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಗಂತಿ

ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗಲೇ ಅಥವಾ ಜನಿಸಿದ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ದೃಷ್ಟಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿವಸ್ತು ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಲಕ್ಷಣ. ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ವಿಪರೀತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಊತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಲೆಯು ತೀರ ಮುಂದುವರಿದು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗಂತಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಚಕ್ಷು ನರದ ಮೂಲಕ ಅದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಸಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ.

ಕಣ್ಣು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಸೂಚಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಹಲವು ಗಂಭೀರ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ನಂಜು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ ಯು ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನವಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಗಮನ ನೀಡಿದರೂ ಸಾಲದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಂತೂ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕೈಗೆ ಏನೇ ಸಿಗಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಬಾಯಿ ಸೇರಿದ ವಸ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಟಲಿನೊಳಕ್ಕೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಹೆತ್ತವರ ಸಂಕಟ ಹೇಳತೀರದು.



ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತು ದೂರವಾಗಿಸಿ ಆಪತ್ತು

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

- ಮಾತನಾಡಲು, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ.
- ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಖ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಹಾಕಿ, ಗಂಟ ಲಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

ಮಗು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

1. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಐದು ಬಾರಿ ತಟ್ಟಿ

- ನೀವು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಮಗುವಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಲು ಹೇಳಿ.
- ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಭುಜಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟಿ.
- ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಬಹುಶಃ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಮುಂದಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

2.ಎದೆ ಮೇಲೆ ಐದು ಬಾರಿ ಸೆಳೆತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಒಂದು ಕೈಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೆಳ ಎದೆ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮಗುವನ್ನು ಬಿಗಿ ಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತ, ನಿಧಾನವಾದ ಸೆಳೆತ ದೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂರು-ಮೂರು ಕ್ಷಣಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ.

3.ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಐದು ಬಾರಿ ತಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

- ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಗುವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮೊದಲಿ ನಂತೆಯೇ ಐದು ಹೊಡೆತ ನೀಡಿ. ಈಗಲೂ ಆ ವಸ್ತು ಹೊರ ಬರದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

4. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ

- ಒಂದು ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
- ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿ ಯುತ್ತ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಐದು ಬಾರಿ ತೀವ್ರವಾದ ಆದರೆ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ
- ಈಗ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈಗಲೂ ಆ ವಸ್ತು ಹೊರಬಂದಿರದಿದ್ದರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೆ ಸದಾ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು 'ಆಟಿಸಂ'ಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಆಟಿಸಂ



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಲಕ್ಷ ಜನ, 'ಆಟಿಸಂ' ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತ, 'ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್' ಆಗಿದ್ದಾರೆ. 'ನ್ಯೂರೋ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಮ್ ಡಿಸ್- ಆರ್ಡರ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಈ ರೋಗ ಕಲಿ ಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲಧೆ, ಅಸಮರ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

'ಆಟಿಸಂ' ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದವರು ಜೋನ್ಸ್ ಹಾಫ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾ ಲಯದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಲಿಯೋ ಕೇನರ್. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಾವು ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಕೇನರ್ 'ಆಟಿಸಂ' ರೋಗಿಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು.

ಭಾರತ ಸರಕಾರ 1999 ರಲ್ಲಿ 'ಆಟಿಸಂ' ರೋಗ ವನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿತು. 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಫಾರ್ ದಿ ವೆಲ್‌ಫೇರ್ ಆಫ್ ಪರ್ಸನ್ಸ್ ವಿಥ್ ಆಟಿಸಂ, ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲಿಸಿ, ಮೆಂಟಲ್ ರಿಟಾರ್ಡೇ ಶನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಡಿಸ್-ಎಬಿಲಿಟಿ'ಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು.

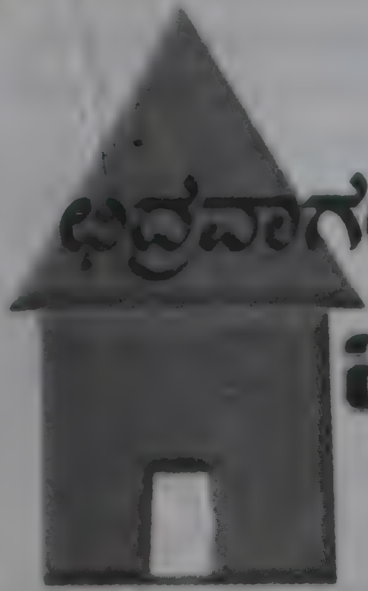
ರೀನಾ, ಆಟಿಸಂ ರೋಗಪೀಡಿತ 3 ವರ್ಷದ ಮಗು ವಿನ ತಾಯಿ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಅವಳ ಮಗು ವಿನ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಒಂದೂ ಮಾತು ಆಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಅವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಮಾತು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎಂದರು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆಟಿಸಂ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲು 'ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಫಾರ್ ಆಟಿಸಂ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಮೇರಿ ಬರುವಾ ಅವರ 22 ವರ್ಷದ ಪುತ್ರ ಕೂಡ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್.

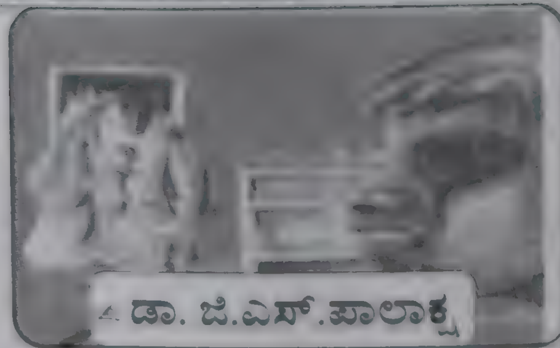
(77ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ)

'ಆಟಿಸಂ'ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಡಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದು.
- ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.
- ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ, ವಿನಾಕಾರಣ ನಗುವುದು.
- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಸೇರಿಸದಿರುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಕೊರತೆ.
- ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
- ಅತಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಉದಾಸೀನತೆ.
- ಕರೆದಾಗ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದಿರುವುದು.
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆಯ ಅಭಾವ.
- ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
- ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಭಾವ.
- ತಮ್ಮಿಚ್ಛೆಯಂತೆ ಜಿಗಿದಾಡುವುದು, ಸುತ್ತು ಹಾಕುವುದು, ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು.



ಛಿದ್ರವಾಗಲಿದ್ದ ಮನೆ ಭದ್ರವಾಯಿತು !



- ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಭಾನು ಮತ್ತು ರಮೇಶ ಮದುವೆಯಾಗಿ 13 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆರತಿಗೊಬ್ಬ ಮಗಳು ರಶ್ಮಿ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿಗೊಬ್ಬ ಮಗ ಅರ್ಜುನ ಅಕ್ಕ ರಶ್ಮಿಗೆ ವಯಸ್ಸು 11 ವರ್ಷ, ಅರ್ಜುನ ಎಂಟು ವರ್ಷದವನು. ಭಾನು ಮತ್ತು ರಮೇಶ ನನಗೆ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷದ ಪರಿಚಯದವರು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಾಹವಾದಂದಿನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ 3-4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ-ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಭಾನು ತುಂಬಾ ಹಟಮಾರಿ ಹೆಣ್ಣು. ರಮೇಶ ಕೋಪಿಷ್ಠ, ಜೊತೆಗೆ ಮೂರ್ಛೆರೋಗಿ ಬೇರೆ! ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೋಪ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮೂರ್ಛೆ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಗಳವಾದಾಗ ಭಾನು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಿವಿಧ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಳು. ಆಗ ಇಬ್ಬರೂ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರವಾದ ನಂಬಿಕೆ (ಇದು ಇವರ ಮೂರ್ಖತನವೋ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಧತೆಯೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು!). ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಲಹೆಗೆ ಬಂದರು. (ಬಹುಶಃ ಬೇರಾರೂ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ!!)

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಮೇಶ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ಬಾರಿ ಮನೆಯ ತೊಂದರೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದ ಹಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಫೀಜಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಣ ಶಾಲೆ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ ಅಮ್ಮ-ಮಕ್ಕಳು 'ಇದು ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ನನ್ನ ತಪ್ಪಲ್ಲ' ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಪಿಷ್ಠ ರಮೇಶ ಕೋಪ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿ ಕೂಗಾಡಿದ ಬಯ್ದು, ಹೆಂಡತಿಗೆ ಎರಡು ಏಟೂ ಬಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದಾವುದೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ರೂ.ಗಳಿಂದ 500 ರೂ.ವರೆಗೂ ಹಣ ಕಳುವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಳ್ಳರನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೇ?

ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ. "ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಾದರೆ ಇಲ್ಲಿರಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ತೊಲಗಿ'' ಎಂದ.

ಇದಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ರಮೇಶ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮೂವರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಮನೆಗೆ ಬೀಗ ಜಡಿದಿತ್ತು. ಅದೇ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಕಲಿ ಬೀಗ ತಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ. "ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಿರಬಹುದು, ಈಗ ಬರಬಹುದು'' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಟಿ.ವಿ. ಆನ್ ಮಾಡಿದ. ಹೆಂಡತಿ-ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಎಂಟಾದರೂ ಬರದಿದ್ದಾಗ ರಮೇಶನ ಕಳವಳ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿದ. ಪತ್ನಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆ/ಬರೆಗಳು ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು.

> ತಾನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪತಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದ ಭಾನು, ಸಮಾಜದ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಕೊನೆಗೂ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಳು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದರೂ ಯಾವುವು ?

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ರಿಂಗಣಿಸಿತು. ಆ ಶಬ್ದ ತುಂಬಾ ಕರ್ಕಶವಾದಂತೆನಿಸಿತು ರಮೇಶನಿಗೆ.

"ಹಲೋ, ಯಾರು'' ಕೇಳಿದ.

"ನಾನು ರಶ್ಮಿ'' ಉತ್ತರ ಬಂತು ಆ ಕಡೆಯಿಂದ.

"ಎಲ್ಲಿದ್ದೀರಮ್ಮ?'' ಕಳವಳ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.

"ಎಲ್ಲೋ ಇದ್ದೀವಿ''

"ಎಲ್ಲಿ?''

"ಅಪ್ಪಾ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಅಂತ ನೀವೇ ಹೇಳಿದಿರಲ್ಲ, ನಾವು ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ.''

"ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಫೋನ್ ಕೊಡು....'' ಎನ್ನುವರಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿದಿತ್ತು.

ಇದಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪತ್ನಿ-ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಜಾಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ. ಅವರು ಒಂದು ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರು. ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದ.

ಇದಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಮಾಂಗಲ್ಯದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಮಾಂಗಲ್ಯ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ. ಅವಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಭರಣಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಿದ್ದವು. ರಮೇಶ ಮತ್ತೆ ಕೋಪಗೊಂಡ.

"ಆಭರಣಗಳೆಲ್ಲಿ?'' ಅರಚಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

"ಅಡ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ'' ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು ಭಾನು.

"ಎಲ್ಲಿ?''

"ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ''

"ಯಾಕೆ?''

"ನಮಗೆ ಖರ್ಚಿಗೆ ಹಣ ಬೇಕಿತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ''

"ಸರಿ, ಆದುದಾಯಿತು ಹಣ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾ.'' ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಶಾಂತನಾಗಿ ಆದೇಶಿಸಿದ.

"ಸರಿ" ಎಂದ ಭಾನು ಎಷ್ಟು ದಿನವಾದರೂ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ.

"ಯಾಕೆ? ಏನಾಯಿತು?" ರಮೇಶ ಮತ್ತೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೇಳಿದ.

"ರಸೀದಿ ಎಲ್ಲೋ ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ" ಎಂದಳು ಪತ್ನಿ.

"ಹುಡುಕು"

"ಹುಡುಕಿದೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ"

"ನಿಜ ಹೇಳು" ಎನ್ನುತ್ತ ರಮೇಶ ಕೋಪದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತ ಅವಳ ಜಡೆಹಿಡಿದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಎಳೆದಾಡಿದ. ಭಾನು ಅರಚತೊಡಗಿದಳು.

"ಅಯ್ಯೊ! ಬಿಡಿ"

"ಮತ್ತೆ ನಿಜ ಹೇಳು"

"ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾರಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ" ಸತ್ಯ ಹೊರಟಿತ್ತು...

ಈ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಾನು ಭಾನುಳತ್ತ ತಿರುಗಿ ಕೇಳಿದೆ.

"ನೋಡಮ್ಮ, ನೀನು ಹಟಮಾರಿ, ನಿನ್ನ ಪತಿರಾಯ ಕೋಪಿಷ್ಟ ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಸಂಸಾರ ಸುಖದಿಂದ ಇರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?"

"ಅದಕ್ಕೆ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?" ಅವಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಗಡುಸಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು.

"ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು"

"ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ? ಇವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲವೇ?"

"ಇಬ್ಬರೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು."

"ಏನೋ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಎಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೋಗೇಬಿಡುವುದೇ?" ರಮೇಶ ಕೇಳಿದ.

"ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು?" ಮರುಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಭಾನು.

ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ನಾನು ಮಧ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದೆ.

"ಇದೇ ಹಟಮಾರಿತನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಸಿತು"

"ನನ್ನದೂ ತಪ್ಪಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾನು ಹಾಗೆ ಹೇಳ ಬಾರದಿತ್ತು" ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದಿಂದ ಹೇಳಿದ ರಮೇಶ.

"ಬರೀ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು. ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿನ್ನ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದೆ.

"ಆಗಲಿ" ಎಂದ.

"ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಹೀಗೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ." ಅಡ್ಡಬಾಯಿ ಹಾಕಿದಳು ಭಾನು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೇಳಿದೆ -

"ನೀನೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತೀಯಲ್ಲಮ್ಮ" ಅವಳು ಮೌನವಾದಳು. ಮತ್ತೆ ನಾನೇ ಕೇಳಿದೆ.

"ಹೋಗಲಿ ಹಣ ಏಕೆ ಕಳುವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?"

"ಇವರು ಮನೆ ನಡೆಸಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ."

"ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವು" ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಸತ್ಯ ಹೊರಬಿತ್ತು.

"ಶಾಲೆಗೆಂದು ಕೊಟ್ಟ ಫೀಜು ಯಾಕೆ ಕಟ್ಟಲಿಲ್ಲ?" ರಮೇಶ ಕೇಳಿದ.

"ಖರ್ಚಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನಾನೇಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ?" ಅದೇ ಮೊಂಡು ಉತ್ತರದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಭಾನುಳಿಂದ.

"ಆಯಿತು ರಮೇಶ, ನೀನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಕೊಡು. ಅಮ್ಮ ನೀನು ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಲೆಕ್ಕ ಕೊಡು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಾಪತ್ರಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಜಡ್ಜ್‌ನಂತೆ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ.

"ಸರಿ" ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಒಪ್ಪಿದರು.

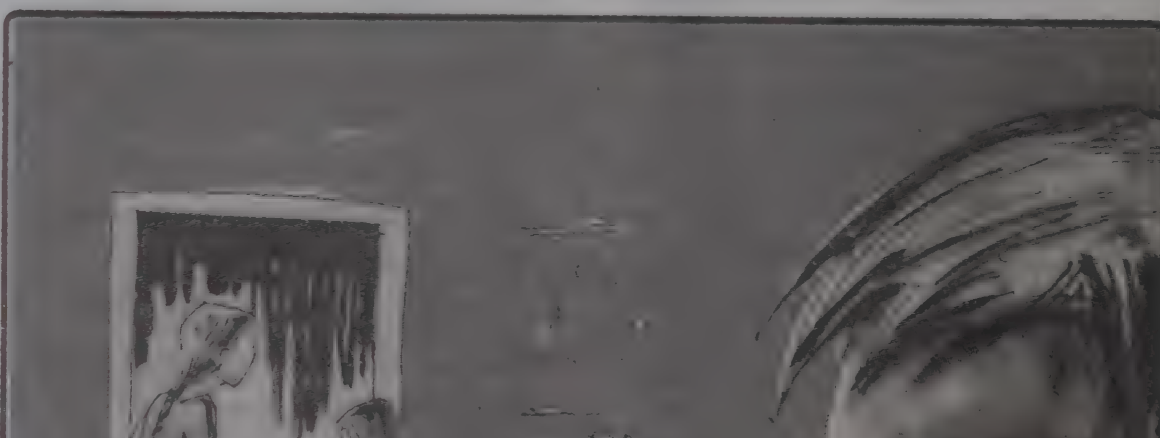
+++

ಇದಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರಮೇಶ ಒಬ್ಬನೇ ಬಂದ. ಮತ್ತೇನಾಯಿತು ಎಂಬ ಆತಂಕ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿತು.

ರಮೇಶ ಹೇಳಿದ.

"ಸಾರ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ."

"ಏನು ತೊಂದರೆ?"



"ಮಗ, ಅರ್ಜುನ ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಿನಿಂದ 20 ರೂ. ಕದಿಯುವಾಗ ನಾನೇ ಹಿಡಿದೆ. ಕೇಳಿದರೆ ಪೆನ್ನು ಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದ. ಕೇಳಿದರೆ ನಾನೇ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ?"

"........."ನಾನು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದೆ.

"ಈ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ, ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಮನೆಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸುತ್ತಾಡಿ, ಮಾಮೂಲು ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಾನೆ."

"ಅವನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?"

"ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮಗ ಅದೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸುದ್ದಿ ಹೇಳಿದರೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಅವನನ್ನೂ ಹೆದರಿಸಿದ್ದಾನಂತೆ."

"........."

"ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಏನೋ ಗುಸುಗುಸು ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ."

"ಸರಿ, ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕರೆತನ್ನಿ" ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಮರುದಿನ ಭಾನುಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಳರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಅವಳು, ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾತನಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು.

ಮೊದಲು ಅವಳ ಜೊತೆ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಯಂತೆ ಎರಡುದಿನ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಎರಡು ದಿನ ಅವಳ ತಾಯಿ, ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಮೂರುದಿನವೂ ಮಾತನಾಡಿದೆ. ಯಾವುದೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ತೀರ್ಮಾನ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು, ಅದು ತಾನು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಗಂಡನಿಂದ ಬೇರೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದು.

ಎಂಟನೇ ದಿನ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಕುಳಿತೆ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು. ಆದರೂ ಭಾನುಳ ನಿಲುವು ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

"ಬೇರೆಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ನಿಮಗೆ ಹಣದ ಮೂಲವೇನು?" ಕೇಳಿದೆ.

"ಅದನ್ನು ನಂತರ ಯೋಚಿಸಿದರಾಯಿತು" ಎಂದಳು ಭಾನು.

"ನಂತರ ಯೋಚಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನದನ್ನು ಈಗಲೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕು"

"ನನಗೆ ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ."

"ನೀನು ಓದಿರುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಆಯಾ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದೂ ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಸಾವಿರ."

"........."

"ಮನೆಖರ್ಚು, ಮನೆಗೆ ಸಾಮಾನು ಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಓದಿಗೆ ಹಣ ಬೇಕು. ಅವರ ಮದುವೆಗೆ ಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?" ಕೇಳಿದೆ.

"ನಾವು ಬೇರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾಂಶಕ್ಕೆ ಇವರು ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲ?" ಗಂಡನತ್ತ ನೋಡಿದಳು.

"ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವನ ಖರ್ಚಿಗೂ ಬೇಕಲ್ಲ?"

"ಹೌದು."

"ಅದಿರಲಿ, ನೀವು ಹೆಂಗಸು, ಮಗಳು ಪ್ರಬುದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿನವಳು, ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?"

"..........."

"ಸಮಾಜ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?"

"ನಾವು ಸಮಾಜಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬದುಕಬೇಕಿಲ್ಲ."

"ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಬದುಕಲು ಸಮಾಜ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದು ಇರೋದೆ ಹಾಗೆ?"

"ಒಂದೂವರೆ ಸಾವಿರ ಬಾಡಿಗೆಯ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಆಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ." ಭಾನು ತಟಸ್ಥ ಭಾವದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

"ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಜನ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಮನೆಗೆ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ ಎಲ್ಲಿದೆ !"

"..........."

"ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅವರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಎಂಥವರೆಂಬುದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿದಿದೆ."

"..............."

"ಮನೆಯ ಇಂಥ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಹಣ ಕದಿಯುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅವನು ಸಮಾಜದ್ರೋಹಿ ಆಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ....... ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಲ್ಲಿರುವ ಹಣ ನಿಮ್ಮದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಣ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ."

"ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಹಾಳಾಗುತ್ತದಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನನ್ನ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ನಿಮಗೇ ಈ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು! ರಮೇಶ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಮನೆ ಮುರಿಯುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಮನೆ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು. ನೀವೇ ಹೀಗೆ ಹಠಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚವೂ ನಿಮಗೆ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ತೀರ್ಮಾನ ತಪ್ಪು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಸರಿಯೆಂದು ಹಠ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ?"

ಹೀಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಗುವಿನಂತೆ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಭಾನು, ನಾನು ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಮೆಲ್ಲನೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ನಮ್ಮ ವಿವಾಹವಾಗಿ 13 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ"

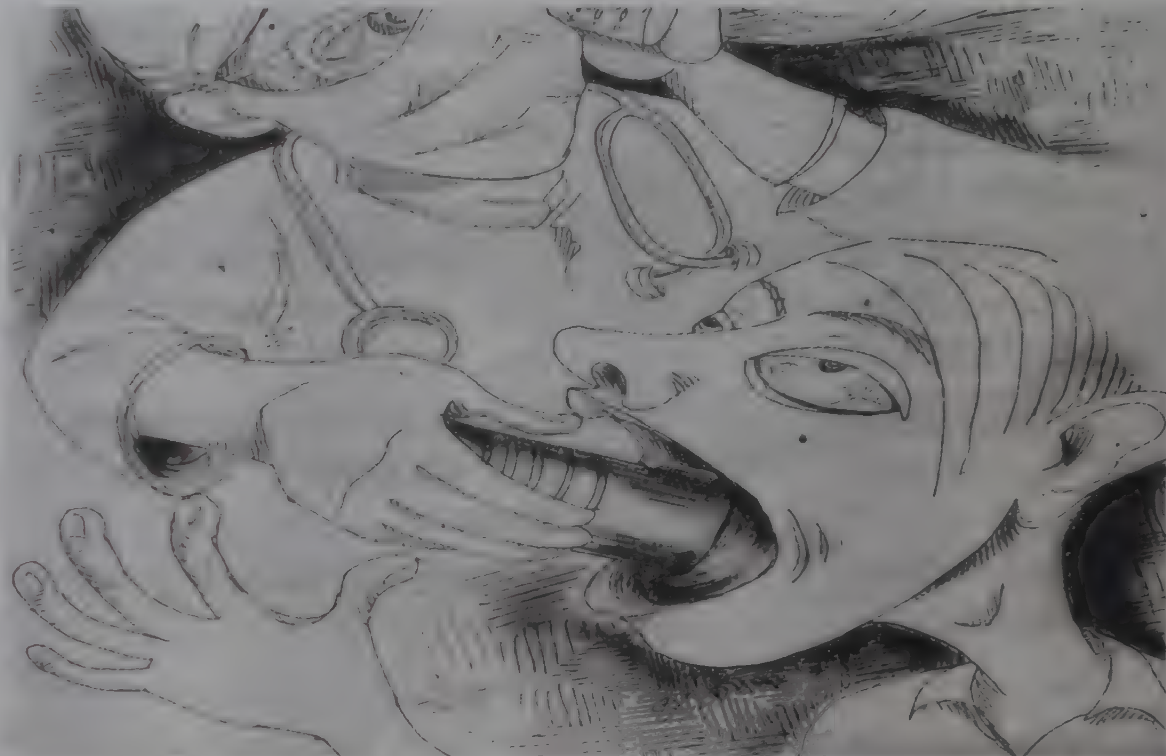
"ಅದನ್ನೇ ನಾನೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೇ ಹೀಗಾಗಿದೆ. ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಅಲ್ಲವೇ?"

ಕೆಲ ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ,

"ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು ರಮೇಶ ಮತ್ತು ಭಾನು. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದರು. ನಾಲ್ಕೂ ಜನರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಸಕಳೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ಛಿದ್ರವಾಗಲಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹೆಣೆದೆನೆಂಬ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವವಿತ್ತು ನನಗೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.

ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗಿ ಸತ್ತರೂ ವೈದ್ಯರು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಅಪರಾಧಿಗಳಲ್ಲ !



'ಕೇವಲ ಸೂಕ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಿಲ್ಲ, ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಹೂಡಲಾಗದು. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯ ತೋರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಅಲಕ್ಷ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೂ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ನಡವಳಿಕೆ ಎಂಬ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯನೇನಾದರೂ ಸಾರಾ ಸಗಟಾಗಿ ಅದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿದರೆ ಆಗ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡುವುದು ಸಾಧು'

ಎಂಬರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಕಳೆದ ಆಗಸ್ಟ್ 5ರಂದು ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಮೂಡಿದ್ದರೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. 'ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯೆಂಬ ಅಂಕುಶವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅಲಕ್ಷ್ಯವೆಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಗೂಡು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂಬುದು ಇವರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ದೆಹಲಿಯ ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಗುಪ್ತರ ಕೇಸಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ. 1994ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷದ ಸಿಯಾವಶ್ ಕರೀಮ್ ಅರ್ಬಬ್ ಎಂಬಾತ 'ದೆಹಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್'ಗೆ ಹೋದ. ಮೂಗಿನ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆತನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಆತನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ. ಸುರೇಶ್ ಗುಪ್ತ ಅವರು ಏಪ್ರಿಲ್ 18ರಂದು ಅರ್ಬಬ್‌ನ ಮೂಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಅರ್ಬಬ್ ಮರಣ ಹೊಂದಿಬಿಟ್ಟ. ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ 'ಉಸಿರಾಟ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಸೂಕ್ತಗಾತ್ರದ ಎಂಡೋಟ್ರೇಕಿಯಲ್ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ತಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಈ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು' ಎಂಬ ವರದಿ ಹೊರಬಿತ್ತು.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅರ್ಬಬ್‌ನ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಡಾ. ಗುಪ್ತಾರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿ ಅವರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರು. ಮುಂದೆ ವಿಚಾರಣಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಗುಪ್ತಾರನ್ನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಗುರುತಿಸಿತು. ದೆಹಲಿ ಹೈಕೋರ್ಟು ಕೂಡ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸುಪ್ರಿಂ ಕೋರ್ಟು ಡಾ. ಗುಪ್ತಾರನ್ನು ನಿರ್ದೋಷಿ ಎಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ. 'ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜುಲ್ಮಾನೆ ವಿಧಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಸಮಾಧಾನದ ನಿಟ್ಟುಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಗಮನವನ್ನು ನೀಡದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ರೋಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದಾಗ, ಅಂಥ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಗೆ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು, ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಗಳ ಕದ ತಟ್ಟುವುದು. ಅವು ಆರ್ಥಿಕ ದಂಡವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಸೂಲು ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಎರಡನೆಯದು, ಎಲ್ಲಿ ಕೃತ್ಯ ನಡೆಯಿತೋ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪೊಲೀಸ್‌ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಕೇಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದು. ಮೂರನೆಯದು, ರಾಜ್ಯವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿಗೆ ದೂರನ್ನು ನೀಡಿ ಆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವಂತೆ ಕೋರುವುದು.

ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆಯ ಅನ್ವಯ 1986ರಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ 1995ರಲ್ಲಿ ವಿ.ಪಿ. ಶಾಂತ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವಾಗ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿತು. ಆಗ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರು ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟಿನ ಈ ತೀರ್ಪನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದರು. ಇಂದು ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಕೇಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿವೆ. ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಂಥಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೂರುಕೊಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಮೂರು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟ್ ತೀರ್ಪು ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರ ಕಡಿವಾಣವನ್ನೂ ಕಳಚಿಹಾಕಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳೇನು?

ಂತಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಇರುವ ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ವೇದಿಕೆಗಳು 20 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯುವರೆಗಿನ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುವ ದೂರುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. 20 ಲಕ್ಷದಿಂದ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿವರೆಗಿನ ಪರಿಹಾರ ಕೇಳಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನಿದ್ದರೂ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಇನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಕೆಳಹಂತದ ವೇದಿಕೆಯ ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ಅತೃಪ್ತಿಗೊಂಡವರು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಹಂತದ ವೇದಿಕೆಗೆ ದೂರನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿಗೂ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಗ್ರಾಹಕರ ದೂರು ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ ತೀರ್ಪಿನಿಂದ ಅತೃಪ್ತಿಗೊಂಡವರು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಹಂತದ ವೇದಿಕೆಗೆ ದೂರನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿಗೂ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಗ್ರಾಹಕರ ದೂರು ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಗ್ರಾಹಕ ವೇದಿಕೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ ಇಂದು ಅಲ್ಲಿಯೂ ನ್ಯಾಯದಾನ ವಿಳಂಬವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ವಿರುದ್ಧ ದೋಷಾರೋಪಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕಾರಣ ಗ್ರಾಹಕ ನ್ಯಾಯಾಲಯುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ .ಗೆಲುವು ದೊರಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ವೈದ್ಯರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ರೋಗಿ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಐ.ಪಿ.ಸಿ.ಯ 304 ಎ ಸೆಕ್ಷನ್‌ನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 'ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತನದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಾವು' ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಬೀತಾದದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಜೈಲಾಗಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಜುಲ್ಮಾನೆ ವಿಧಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೈಲು ಮತ್ತು ಜುಲ್ಮಾನೆ ಎರಡನ್ನೂ ವಿಧಿಸುವ ಅವಕಾಶವೂ ಇದೆ.

ಆದರೆ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಇದೇ ಆಗಸ್ಟ್ 5ರಂದು ಹೊರಡಿಸಿದ ಆದೇಶದನ್ವಯ ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಪೊಲೀಸರು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ವೈದ್ಯಸಮಿತಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಿತಿಯು ವೈದ್ಯ ತೋರಿದ್ದು ತೀವ್ರಪ್ರಮಾಣದ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಅದಕ್ಷತೆ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆತನ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಸಮಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟಿನ ಆದೇಶದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಿತಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆ ಕಡ್ಡಾಯ ವಾಗಲಿದೆ.

ವೈದ್ಯಮಂಡಳಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವಂತೆ ಕೋರುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನವಾದರೂ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ನಂತರ ಒಬ್ಬೇ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರದ್ದತಿಯೊಂದಿಗೇ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಹಾಕಿದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ 17 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿಗಳೇ ತಲೆ ಎತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿನ ಆದೇಶದ ಬಳಿಕ ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲೆಡೆಯೂ ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲೇಬೇಕಿದೆ. ವೈದ್ಯಮಂಡಳಿಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ಬಲವಾದವೆಂದರೆ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದ ವೈದ್ಯ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವೈದ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತ, ಏನಾದರೂ ನಿಯಮಬಾಹಿರ ಕೃತ್ಯ ನಡೆಸಿದರೂ ಆತ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಏಕೆಂದರೆ ಎರಡು ರಾಜ್ಯಗಳ ಮಂಡಳಿಗಳೂ ಅವನ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ಹೇಗೆ ವೈದ್ಯನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಅವರದೇ ಆದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿಯೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ದಿನದವರೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಬಂಧು ಬಳಗದವರು ವೈದ್ಯರ ಪರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗಿಯೇನಾದರೂ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿಬಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದ ಠಾಣೆಗೆ ಹತ್ತಾರುಜನ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಪುಢಾರಿಗಳು ಹೋಗಿ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಪೊಲೀಸರು ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಮೊಕದ್ದಮೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. 'ಇಂಥ ನಿರಂತರ ಭಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಾವು ಮಾಡುವುದೂ ರೋಗಿಯ ಒಳಿತಿಗೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ಇಷ್ಟು ದಿನ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ದುಮ್ಮಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟು ಅವರಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ತಮ್ಮ ಕೈಯ್ಯಿಂದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆಯುಧವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

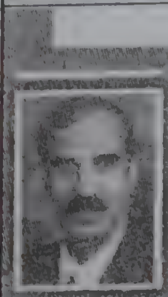
- ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರ ಕೈಲಿತ್ತು ನಿರಾಳವಾಗುವುದು ತಪ್ಪು.
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮರೆಯದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಸಹಕರಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕೇಳಿ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈಗ ಸೇವಿಸಲಿರುವ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೂ ಜಟಾಪಟಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನೇ ಆತ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೋ ಔಷಧವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೀರಾ ಅನುಮಾನವೆನಿಸಿದರೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ 'ಎರಡನೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ'ವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ.

- ಔಷಧ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿರಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ನಿಮಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಅಂತಮವಾಗಿ, ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನಂಥದ್ದು. ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ, ರೋಗಿಗೆ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಎರಡೂ ಇರಬೇಕು. ಅದೇ ಇರದೆ ಹೋದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು.

● ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ವೆಂಕಟೇಶ, ಕೊಪ್ಪಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 20. ಮಾವನ ಮಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅವಳಿಗೆ 18 ವರ್ಷ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದೇ ಸಲಿಗೆಯಿಂದ ಅವಳು, ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಬಂದು, ನನ್ನನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ, ವೀರ್ಯ ಕುಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವಳೇ? ನನ್ನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ?**

● ವೀರ್ಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು.

ಬಸುರಾಜ್, ಊರುಬೇಡ

■ **ನನಗೀಗ 24 ವರ್ಷ. ನಾನೊಬ್ಬ ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ. ಒಬ್ಬನೇ ಇರುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಅಥವಾ ಇತರರು ಎದುರಿಗಿದ್ದಾಗ ಕೈನಡುಕ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಪೂರ(ತೆಳ್ಳಗೆ)ವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಹತ್ತಿರದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ನನ್ನಂತೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದವಳು ಈಗ ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನೂ ಆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬದಲು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಬೆಲೆ ರೂ. 125), ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು? ನನಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟಗಳಿವೆ. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.**

● ಯಾರಾದರೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯರು, ಹೊಸಬರು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮಗಿಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವವರು ಎದುರಿಗಿದ್ದಾಗ ಕೈನಡುಗುವುದು ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ. ಆತಂಕದಿಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮೈತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯೇ! ಹಾಗಾಗಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವುದು, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಪಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೆದುರಿಗಿನ ಹುಡುಗಿ ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿಯಿಂದ ದಪ್ಪಗಾದಳೆಂದು ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪು. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಸಾಧ್ಯ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ. ತ್ಯಜಿಸಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದ ಬಿಸಿಯೂ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೆ!

ಎ.ಎನ್. ಚನ್ನಕೇಶವ, ಆಚಂಪಲ್ಲಿ (ಕೋಲಾರ)

■ **22 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಅನೇಕ ಔಷಧಿ, ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಮುಖ ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪಾಯಿತು. ವೈದ್ಯರು A-Ret-HC ಮತ್ತು Bengel, Tretin ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡದಿರಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಕೆಲಕಾಲ ಮಾತ್ರ ತ್ವಚೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿತ್ತು, ಈಗ ಮತ್ತೆ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ?**

● ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವತ ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಮಚ್ಚೆ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಮೊಡವೆಯಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿರದ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಶಿವಕುಮಾರ್, ಗದಗ

■ **ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ಮೂಗಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಗ ಮೂಗು ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಹಾಗೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೇ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು? ಎಂಥ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು?**

● ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹೊಸದುರ್ಗ

■ **ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಬರಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೆ?**

● ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಏಕೆ ಹೊರಬರಬೇಕು? ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಕಾರಣವುಂಟೆ? ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸನ್ಯಾಸತ್ವ ತೀರ್ಮಾನವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮಾತು ಬೇರೆ.

ರತ್ನಾಕರ್, ಕುಮಟಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 26, ನನ್ನ ಮೀಸೆಗಳು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದಲೂ ಕಾಣಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೋಳಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಪ್ಪ ಮೀಸೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿ ಇದೆಯಾ?**

● ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಂದ ಮೀಸೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಅದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಣತನ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮಂಡ್ಯ

■ **24 ವರ್ಷ. ನನಗೆ 5-6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ರವದಂತಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಬಿದ್ದು ತೇವವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಸರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೊರೆಯಂತಿರುವ ದ್ರವ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು. ಮಾತ್ರೆ ತೀರಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪುನರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈಗ ವೈದ್ಯರು OFORD-LB ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು FAKTU ಎಂಬ ಮುಲಾಮು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಿಡ್ನಿ ಫೇಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ.**

● ಬಹಳ ಮಾಡಿ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯಿಲ್ಲ. ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಸೇವನೆಗೂ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿರದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ರಾಯಬಾಗ

■ **ನನಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪರೆನಿಯಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಅಸ್ತಮಾ ಇದೆ. ವಿವಾಹಿತ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಂತಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ನೋವು ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು ಈಗ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಿ.ಮೀ.ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 15,000 ಇದ್ದರೆ ಈಗ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 6,500ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. Non-reactive ಆಗಿತ್ತು. ಈಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ Reactive ಎಂದು ಬಂದಿದೆ. VDRL ಮಾತ್ರ Non-reactive ಆಗಿದೆ! ಇದಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● HIV ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಿರುವುದು ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಕೆಲವೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳುಂಟು. ಬಳಿಯಿರುವ VTCT ಅಥವಾ AIDS Cell ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಸರಕಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳುಂಟು.

ಪಿ.ಎಚ್.ಎಸ್., ಕೊಪ್ಪಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 25. ಮದುವೆಯಾಗಿ 7 ತಿಂಗಳಾಯಿತು. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗಲೂ ಮುಂದೊಗಲು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಯೋನಿಪೊರೆ ಹರಿಯದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಇದನ್ನು Phimosis ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದ ಬಿಗಿದೊಗಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸುನ್ನತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲಾಗದು. ಯೋನಿಪೊರೆ ಹರಿಯದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಳಗಾನೂರ

■ **ವಯಸ್ಸು 23. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹಿತ. ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಈಗ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಲಿಂಗನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ಎಡ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರ್ನಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಹರ್ನಿಯಾ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಈಗ ಬಲಬದಿಗೂ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆತಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಸುಖಸಂಸಾರ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನನಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಸುಖಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಅವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳುಂಟು. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೆ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಿಯಾಂಕ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ **ನನ್ನ 9 ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನು ಕತ್ತು ನಿಂತಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರು ಅವಳ ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ, ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದೇ? ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೂಡ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿತ್ತು. ಕಣ್ಣು ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕ್ಯಾಮರಾ ಹಾಕಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?**

● ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕ್ಯಾಮರಾ ಜೋಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಿರುವಾಗ ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-40

■ **ನನಗೀಗ 20 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅನೇಕರ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ 'ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರು ಅಸಲಿಯೋ, ನಕಲಿಯೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಸುತ್ತ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು? ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. MBBS ಅಥವಾ M.D. ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ರವಿ, ಮುಧೋಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತ. ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆದಿಂಬಿನೊಂದಿಗೆ ಮೈಥುನ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಈಗ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ಖಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?**

● ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ಸೋಮುಶಂಕರ್, ನರೇಗಲ್

■ **21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾನು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ದೇಹವಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಅನೇಕ ಟಾನಿಕ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದೆ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಚಹಾ ಬಿಟ್ಟು, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜಿಗೆ (ಸಜ್ಜಕಾ) ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಸೊನ್ನೆ. ನೀವಾದರೂ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ದಪ್ಪಗಾಗಲೆಂದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಾದರೂ ಯಾವುದು? ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. Practin Syrup ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿ. Hycebex Syrup or Betonin-B12 Syrup ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿ.

ಆರ್.ಎಸ್., ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

■ **ನನಗೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಇವು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪವನ್ನು**

ತಿನ್ನಬಹುದೇ? ಇರುವೆ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

● ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತಟ್ಟೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆ ಇಡಿ. ಇರುವೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಲಾರವು. ಶುಚಿತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಧಾತು ನೀರಾಗಿದೆ. ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾತುವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದರಿಂದ ಧಾತು ನೀರಾಗದು. ಸ್ಖಲನದ ಮುನ್ನ ಧಾತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಿಗುಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನೀರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದು. ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಂಟು. ನಾವೇ ಬರೆದಿರುವ ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ.

ರಮೇಶ್ ಆರ್., ಹಡಗಲಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 21. ನನಗೆ ಸುಮಾರು 8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸ ರ್ಜನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ 3 ಬಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯ ವರೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಮಲಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತೇನೆ.**

ಗೋಧಿಹುಗ್ಗಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಜೊತೆ ಸಿಂಬಳದಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಬೀಳುತ್ತದೆ. Scanning Endoscope ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ವೈದ್ಯರು ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕಾದು ಆರಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಸಹಾ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಂದವಾದ (light pain) ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ ಕೃಶನಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಎತ್ತರ 5' 7" ಆದರೆ ನನ್ನ ತೂಕ ಕೇವಲ 46 ಕೆ.ಜಿ. ಇದೆ ನಾನು P.S.I. ಆಕಾಂಕ್ಷಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಪರಿಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಾಗಲು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ಒಂದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಇದೇ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೊರಗಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀಲಿನರಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ, ನೋಡಲು ಅಸಹ್ಯವಾಗಿವೆ. ಗಂಟುಗಂಟಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಯಾವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಒಂದೆರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೋದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಆತಂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. Tab Mirtaz 15mg ಮಾತ್ರೆ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ 3 ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ.

ಕಾಲಿನ ನೀಲಿ 'ನರಗಳಿಗೆ' (ರಕ್ತನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದು) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ. Crepe ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದು ಬೇಡ. ಕೂತಾಗ, ಮಲಗಿದಾಗ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಿ.

ಎ.ಎಸ್. ಜಗದೀಶ, ಗಾಜಿಪುರ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ನನಗೀಗ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನ ಇತರರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 6 ಸೆ.ಮೀ. ಇದೆ. ಆದರೆ, ಉದ್ರೇಕಿಸಿದಾಗ ನಿಮಿರಿ 11 ಸೆ.ಮೀ. ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸುಖ ಕೊಡಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲವೆ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳೆವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವ ತಪ್ಪು ನಾನು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಸುಖ ಕೊಡಲು ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಶಿಶ್ನ ಉದ್ದ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ!

ಅದೃಶ್ಯಪ್ಪ ಭೀ, ಗಡ್ಡಿಗಾಲ, ಬೆಳಗಾಂವ

■ **ವಯಸ್ಸು 16. ಕಾಲಿಗೆ ಬಿಳುಪಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಭಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಆತಂಕ ಬೇಡ.

ವಿ.ಎಂ.ಎಸ್., ಊರು ಬೇಡ

■ **ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಷಂಡತನ ತರಬಹುದು ಎಂದು ಓದಿರುವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.**

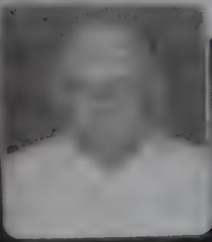
● ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆತಂಕದಿಂದಾಗುವಂತಹದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಷಂಡತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಬೇಡ.

ಸೋಮಶೇಖರ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ನನ್ನ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವು ಇದೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವಿದೆ ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ಇದೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಇದೆ. ಅವರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರಿ. ತಾಯಿಯ ವಯಸ್ಸು 50 ಮತ್ತು ಅಕ್ಕನ ವಯಸ್ಸು 22.**

● ಇವೆಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು., ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ, ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗದು. ತಾಯಿಯವರನ್ನು ಕೀಲು ತೊಂದರೆಯ ತಜ್ಞರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕನವರಿಗೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಿರಿ.

■



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಹೆಸರು ಯಾಕೆ?, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

▲ **ನಾನು 24 ವರ್ಷದ ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಯುವಕ. 18 ವರ್ಷದ ಮುಗ್ಧೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಅದುವರೆಗೆ ಅವಳು ಯಾವ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿರಾಕರಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆದರೆ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಕುರೂಪಿಯಾಗಿರುವ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೌರಿಕನಾಗಿರುವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು, ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನನ್ನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ನೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಜೀವನವೇ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ಅವಳ ಇಚ್ಛೆ. 'One man's food is another man's poison' ಅಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಕುರೂಪಿಯಾಗಿರುವ ಅವನು ಆಕೆಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡಿರಬಹುದು. ನೀವು ಜಿಗುಪ್ಸೆಪಟ್ಟ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಹುಚ್ಚುತನವಾದೀತು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಹುಡುಗಿಯರಿಲ್ಲವೇ? ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಇಲ್ಲ, ಬೆಳಗಾವಿ

▲ **ನನಗೀಗ 23 ವರ್ಷ. ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಿ, ಸೇನೆಗೆ ಸೇರಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಬೇರೆ. ಅಕ್ಕನ ಮಗಳನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಆಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಾವ, ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಿ ದೊರೆತರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೀಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವಿಕೆ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು, ಮಾತುಗಳ ತೊದಲುವಿಕೆ, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪ ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ.**

● ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಪ್ರಕಾರವೇ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಮಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಬಿಡುವುದು ಅವರ ಇಷ್ಟ. ಅವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ನೌಕರಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿಮಗಿನ್ನೂ ವಿವಾಹದ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ ಓದಿ.

ದಿನೇಶ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 31. ಅರೆನಗ್ನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಫೋಟೋ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಕಿತ್ತುತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ. ಕಛೇರಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ನನಗೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ-ಲೇಖಕರೊಬ್ಬರ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಅಮಿಟ್ರಿಪಲೈನ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಚಲನೆಯೇ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ. ಮಧ್ಯೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ಈಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿರುವೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಅಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಂತಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.**

● ಆದದ್ದು ಆಯಿತು. ಹಿಂದೆ ಆಗಿರುವುದು ಈಗಿನ ಚರಿತ್ರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಈಗ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಿಜಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 19 ವರ್ಷ. ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಬಿಎಎಂಎಸ್) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಸಂಭೋಗದ ಇಚ್ಛೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಏಡ್ಸ್ ಬರದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯವೂ ಇದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ನಿಮ್ಮ ಹುಚ್ಚು ಯೋಚನೆಗಳು ನೀತಿಬಾಹಿರವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇರಲಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ನಿಮಗೆ ಇಂಥ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರಲೇಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೀವು ಒಡೆಯರು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೇಳಬೇಕೇ ಹೊರತು, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಕೇಳುವುದಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೊರತು ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಸಫಲರಾಗಿ. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.
- ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಪಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

● ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಊರಿಲ್ಲ.

◆ ವೃಷಣಗಳು ಏಕೆ ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ? ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನ (Penis) ಉದ್ರಿಕ್ತ (erect) ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ?

■ ವೃಷಣಗಳು ವೀರ್ಯನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಎಡಗಡೆಯ ವೀರ್ಯನಾಳ ಉದ್ದವಾದುದರಿಂದ ಎಡ ವೃಷಣಚೀಲ, ಬಲ ವೃಷಣಚೀಲಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲ, ಇಲ್ಲವೇ ತಣ್ಣಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಚೀಲಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಂಡು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ವೃಷಣಚೀಲದ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಡಾರ್ಟೋಸ್ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸಂಕೋಚನೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ, ಕೃಶವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಚೀಲಗಳು ಜೋತುಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಡಾರ್ಟೋಸ್ ಸ್ನಾಯುವಿನ ವಿಶ್ರಾಂತತೆ.

ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಷಂಡತನ (Impotence) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಷಂಡತನಕ್ಕೂ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಷಂಡತನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ದೈಹಿಕ, ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಗೊನೋರಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳು ಆಗಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳದಿರುವುದು; ಹರ್ನಿಯಾ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಿಂದಾಗುವ ಶಿಶ್ನದ ಊತ, ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ (ವೃಷಣಚೀಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಫೈಮೋಸಿಸ್ (ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಹಿಂದೆ ಸರಿಯದಿರುವುದು), ಪ್ಯಾರಾಫೈಮೋಸ್ (ಹಿಂದೆ ಸರಿದ ಮುಂದೊಗಲು ಮುಂದೆ ಬಾರದಿರುವುದು), ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಷಂಡತನವಾಗಬಹುದು. ವೃಷಣಗಳ ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಉದಾ: ಕ್ಷಯ, ಪರಂಗಿರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದವು) ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗದಿರಬಹುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಷಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆ, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯು ಗುಣವಾದಾಗ ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ವ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದ ನರಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಸೀಳಿದ್ದರೆ, ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜನನಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ಮಕ್ಕಳ ಜನನಾಂಗಗಳಂತಿದ್ದು, ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ, ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗದಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಆತಂಕ, ಅಪರಾಧಿಭಾವ, ತುಂಬಾ ನಾಚಿಕೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆಚರಣೆ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಷಂಡತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಾದಾಗ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರಿಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಸೂರ್ಯಪ್ರಶಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

◆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಯುವಕರಲ್ಲಿ 16-17ರ ವಯಸ್ಸಿಗೆಲ್ಲಾ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೂ, 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೋಮಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರಿಗೆ 25ರ ವರೆಗೂ ಇದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ?

■ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಯುವಕರಲ್ಲಿ, ವೃಷಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಸುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಅಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಎದೆಯವರೆಗೆ ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ತುಂಬಾ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಆಗಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕತೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ, ಕೆಲವು ಮನೆತನ, ಜನತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ. ಗಡ್ಡಮೀಸೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಇತರ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ: ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ (ಪೌರುಷ ಧ್ವನಿ) ಇರುವುದು, ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ತೋಳುಗಳು ಮಾಂಸಯುಕ್ತವಾಗುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೂದಲಿರುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿತಜ್ಞರನ್ನು (Endocrinologists) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇವರು ನಗರದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

(66ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ : ಆಟಿಸಂ



'ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಿರುವ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಾನೂ ಕೂಡ ಇಂಥ ತಪ್ಪನ್ನು ಎಸಗಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ನನ್ನ ಪುತ್ರ ಆಟಿಸಂನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೇರಿ ಬರುವಾ. ಹಾಗಂತ ಬರುವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದರೆಂದಲ್ಲ, ಮಾತೇ ಆಡದ, ಆಟದಿಂದಲೂ ಸದಾ ದೂರ ಇದ್ದ ತಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಪುತ್ರನನ್ನು ಅವರು ಹೆಸರಾಂತ ಮಕ್ಕಳತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ 'ಆಟಿಸಂ'ನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮೇರಿಯವರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಗೆಳತಿಯೊಬ್ಬರು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಮೇರಿ, ಆ ಗೆಳತಿಯ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಆಗಲೇ ಮಗು 'ಆಟಿಸಂ'ಗೆ ಬಲಿಯಾದದ್ದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಆಗ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ಮೇರಿ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಆಟಿಸಂ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದರು. ನಂತರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದರು. ದೆಹಲಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ತಮ್ಮ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಮ್ ಹಾಗೂ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದರು.

ಮೇರಿ ಈಗ 'ಆಕ್ಷನ್ ಫಾರ್ ಆಟಿಸಂ' (ಎ.ಎಫ್.ಎ.)ನಲ್ಲಿ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಪಾಲಕರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ 'ಓಪನ್ ಡೋರ್' ಶಾಲೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಶಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ಎ.ಎಫ್.ಎ., ದೇಶದಲ್ಲಿ 6 ಹಾಗೂ ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಖೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಟಿಸಂ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದರೂ ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. 'ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಟಿಸಂನ ಪತ್ತೆ ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯಾದರೂ, ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಮುಂಬೈನ ಪಿ.ಡಿ. ಹಿಂದೂಜಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ನ್ಯೂರೊಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ। ಬ್ರಿಜೇಶ್ ಉದಾನಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಟಿಸಂ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ ?

ಇದೊಂದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ಆಟಿಸಂನ ಇತಿಹಾಸ

ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪ್ರೆಷರ್ ಮೆಷಿನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಡಾ। ಟೆಂಪಲ್ ಗ್ರಾಂಡಿನ್, ತಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ ಆಟಿಸಂ ಹೊಸ ರೋಗವೇನಲ್ಲ. ನ್ಯೂಟನ್ ಕೂಡ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದ! ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಚಾಲಕ ತಂತುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಆಟಿಸಂ' ಹೆಸರು ದೊರೆತದ್ದು 1940ರಲ್ಲಿ.

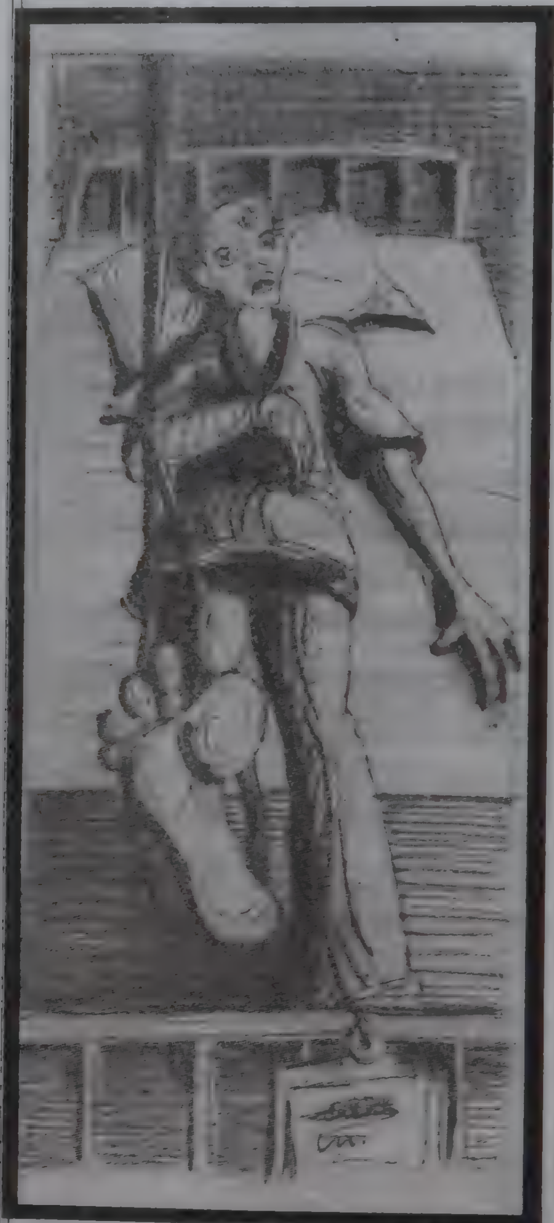
ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದೊಂದು ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗವೆಂದೂ ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಥೆಲಿಡೊಮೈಡ್ ಹಾಗೂ ಬಾಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್‌ನಂಥ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೂಡ ಆಟಿಸಂನ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಥೆಲಿಡೊಮೈಡ್ ಅಂತೂ ಈಗ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಲ್‌ಪೋಸ್ಟ್ ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

'ಆಟಿಸಂ'ಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

'ಆಟಿಸಂ' ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದವರು ಈ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

National Trust for welfare of persons with autism
Room No : 4,
Branch - B,
4th Floor,
Lokanayaka Bhavan
New Delhi

ಗಾಯವಾದಾಗ, ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು. ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಲೂಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ

★ ಗಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ.

★ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ತಾಗದಂತೆ ದೂರ ಸರಿಸಿ.

★ ರೋಗಾಣುರಹಿತ (ಸ್ಟೆರಾಯಿಲ್) ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ.

★ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಅಂಗೈನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಗಾಯವಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿ ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

★ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ.

★ ಗಾಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ(ಉದಾ. ಮುಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಆತನ ಕೈಯನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ.)

★ ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿರುವ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ತೀರಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

3. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿರಿ.

★ ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ.

★ ಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಇನ್ನೂ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ.

★ ಆಗಿಂದಾಗ ಪಟ್ಟಿಯೊಳಗಿಂದ ರಕ್ತ ಇನ್ನೂ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಹೇಗೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ.

4.ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

★ ಆನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು (ಗಾಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ) ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಬೇಕು.

5. ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ.

★ ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆತನನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

★ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮುನ್ನ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಬಡಿತ ಸಹಜ ವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಾನೊ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ಅಂಶಗಳು

★ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಭಾಗವನ್ನು ಒರೆಸಲು ಅಶುದ್ಧ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರೀಯಾಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

★ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಧೂಳಿನ ಮತ್ತಿತರ ಅನ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

★ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಶುದ್ಧ ಕೈಗಳು ಸೋಕಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

★ ರೋಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಮೊದಲು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

★ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿದ್ದರೆ

1. ಪೆಟ್ಟಾದ ಅಂಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಆಧಾರ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತನೆ ದಿಂಬನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ಲನ್ನಾಗಲಿ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ನೋವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
3. ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ಅಂಶಗಳು

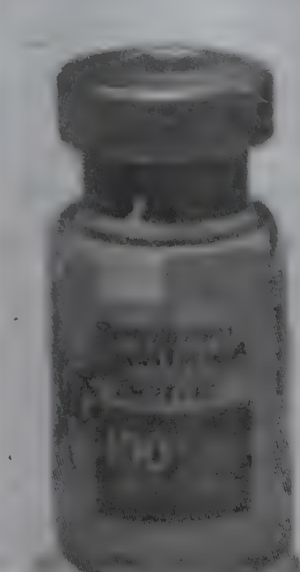
★ ರೋಗಿಯನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮುನ್ನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.

★ ಪೆಟ್ಟಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಆಚೆ ಈಚೆ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ಕೊಡ ಬೇಡಿ.

★ ಪೆಟ್ಟಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಆಧಾರ (Support) ಕೊಡಿ.

★ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ.



ಅಮೃತವಾದ ವಿಷ

ಕ್ಲೊಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್-ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಪೀಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಛದ್ಮವೇಷಧಾರಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅದು ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ನುಸುಳಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನರಗಳನ್ನು ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಸಾವಿನ ರಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಂತಾನೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್‌ಅನ್ನು ಮನುಕುಲ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣವಿಷ ಎಂದು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಜೈವಿಕ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಆ ಅಸ್ತ್ರ ಈಗಲೂ ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಅಂತಹ ವಿಷವನ್ನೂ ಪಳಗಿಸಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬೆನ್ನುನೋವು, ತಲೆನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆತನಕ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ವಿಷವನ್ನು ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, 2003ರಿಂದ ಈ ಕಡೆ 25 ಜನ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಪೀಡಿತರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್‌ನ ಈ ಉಪಕಾರಿ ಗುಣ ಅರಿವಾಗಿದ್ದೇ ಅತ್ಯಂತ ನಾಟಕೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕೆನಡಾ ಮೂಲದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್‌ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆ ವಿಷವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾರದೇ ದೇಹ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಮಾಂಸಖಂಡವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ವೈದ್ಯರೇ ಗುರುತಿಸಿದರು.

ನರಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನರವನ್ನು ಬಂದೂಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಈ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳೇ ಅದರ ನಳಿಕೆಗಳು. ಅವುಗಳಿಂದ ಅಸಿಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬುಲೆಟ್‌ಗಳು ಹಾರುತ್ತವೆ! ಅವು ಯಾವ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ತಗುಲುತ್ತವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ನಿಶ್ಚಿತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೀಗಾಗಿ ನರಗಳು ದಂಗೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಈಗ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ರೋಗಿಯ ಜೀವವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಬಿಡಬಲ್ಲುದಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಅಲ್ಲರ್ಗನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದನ್ನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌'ಗಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇಹಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ತಲುಪುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಅನ್ನೇ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೋಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು. ನೀಡಲಾಗುವ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗೇ ಹೋಗಿ ತಲುಪುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಬದಲು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗೆ ತಡೆಯಾಯಿತೋ, ಒಂದಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾದೀತು! ಉದ್ಯಾ.ತಲೆನೋವಿಗೆಂದು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರ ಮುಖದ ಯಾವುದೋ ಮಾಂಸಖಂಡದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ, ಮುಖವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು!

1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬೊಟ್ಯುಲಿನಮ್‌ನ ಉಪಕಾರಿ ಗುಣವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಅದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೊಂದು 20 ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾದವು. 1970ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಬಳಸಿದರು.1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಕೆನಡಾ ವೈದ್ಯರು ಅದರ ಬಳಕೆ ಯಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆ ಬಳಿಕ ಈ ವಿಷ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. 1988ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲರ್ಗನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದನ್ನು ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ.2000ದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸರ್ವೈಕಲ್ ಡೈಸ್ಟೋನಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸ ಬಹುದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿತು. ಈ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ದಿನವಿಡೀ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸೆಳೆತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ವರ್ಷ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ದೆಹಲಿಯ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನ ವೈದ್ಯ ಜಿ.ಪಿ.ದುರೇಜಾ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈವಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು. ಅವರು ಸೆರಿಬ್ರಲ್‌ಪಾಲ್ಸಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತೆ ಚಲನಶೀಲರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬರಹಗಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತಕ್ಕೂ ಇದು ಉಪಶಮನಕಾರಿ. ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಣಾಮ 24 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ

ದಿಂದ ಬರುವ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವಿಗೂ ಇದು ಪರಿಹಾರಕ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಪರಿಣಾಮ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ದೆಹಲಿಯ ಸರ್ ಗಂಗಾರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನರರೋಗತಜ್ಞ ಅನ್ನು ರೋಹತಗಿ ಅವರು ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವನ್ನು ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ನೀಡಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ 25 ಜನ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಪೀಡಿತರು ಗುಣಮುಖ ರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅನಗತ್ಯ ಬೆವರು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲು ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ.ಸಂಸ್ಥೆ ಇನ್ನೂ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು ಏಪ್ರಿಲ್ 2002ರಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಚರ್ಮತಜ್ಞರು ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೊಟೊಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡಲು ಅನೇಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗು ವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ 15,000 ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಆದರೂ ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.●

ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್!

ಮಿದುಳು: ತಲೆನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬೊಟೊಕ್ಸ್ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಆಕ್ರಮಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆ: ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಡೈಸ್ಟೋನಿಯಾದಿಂದ ಪರಿಹಾರ.

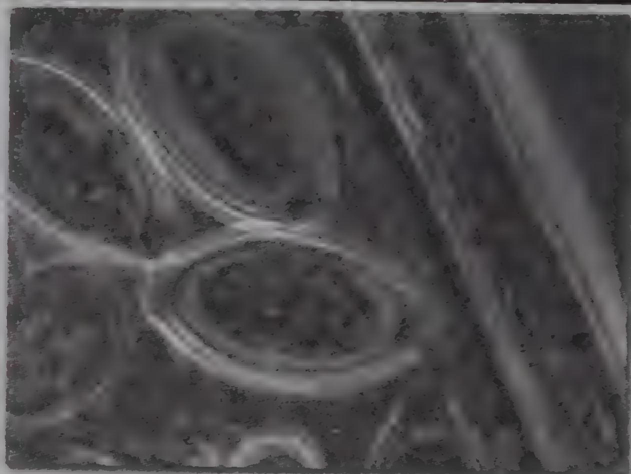
ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು: ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವ ವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ತೋಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು: ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ರೈಟರ್ಸ್‌ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನ ಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈ: ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಮೇಲೆ ಸ್ವಾಧೀನ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನ. ಮತ್ತೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ನೋವು ನಿವಾರಕದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾರ್ಫಿನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಜಂತು ಕಷಾಯ ಕುಡಿದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ!



ನಾವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು. ಜಂತುಹುಳು, ಚಾಟಿಹುಳು ಮೊದ ಲಾದ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ?

ಈಗ ಆ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂತಸಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಯೋವಾ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೋಲ್ ವೀನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಅವರು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 50ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉರಿಯೂತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅಂದರೆ ಯಾರು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳು ತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಉದರ ಉರಿಯೂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವೀನ್‌ಸ್ಟಾಕ್ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ.

ಅವರು ಈಗ ಅದೇ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಔಷಧೀಯ ಕಷಾಯ ವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಉದರ ಉರಿಯೂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಬೋಣ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ಔಷಧೀಯ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇನು ಗೊತ್ತೇ?

ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಚಾಟಿ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು!

'ಟ್ರಿಚುರಿಸ್ ಸೂಯಿಸ್ ಓವಾ' (ಟಿ.ಎಸ್.ಓ) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಕಷಾಯ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. 'ಬಯೋಕ್ಯೂರ್' ಎಂಬ ಜರ್ಮನಿ ಮೂಲದ ನೂತನ ಸಂಸ್ಥೆ ಅದರ ಉತ್ಪಾದಕ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಷಾಯವನ್ನು 'ಯುರೋಪಿಯನ್ ಏಜೆನ್ಸಿ ಫಾರ್ ದಿ ಎವ್ಯಾಲ್ಯುಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನಲ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟೀಸ್'ನ ಎದುರು ಒಪ್ಪಿಗೆಗಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆತರೆ ಔಷಧದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಷಾಯದ ಬಾಟಲಿಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಮೇಲಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹಂದಿಯ ಚಾಟಿ ಹುಳುವನ್ನೇ ಏಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅವು ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯವು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಐವತ್ತು ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾನವ ಚಾಟಿ ಹುಳುಗಳು ಕೆಲಬಾರಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ 200 ಜನ ಅಮೆರಿಕ ನಾಗರಿಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ 100 ಜನ ಅಲ್ಸರೇಟಿವ್ ಕೊಲಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಉಳಿದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ಕ್ರೋನ್ಸ್ ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಎರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಗುಣವಾಗಲಾರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಉದರ ಉರಿಯೂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಗುಂಪಿನ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಜನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರಗಳಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಉದರ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಅವರು ಶಿಕಾರಿಯಾದಂದಿನಿಂದ ಈ ಮೂರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು.

'ಬಯೋಕ್ಯೂರ್'ನ ಸಹಸಂಸ್ಥೆ ಯಾದ 'ಬಯೋಮಾಂಡ್' ಈಗಾಗಲೇ ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜಿಗಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗಟ್‌ಗಳು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. (ಮ್ಯಾಗಟ್ ಎಂದರೆ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ ಮೊದ ಲಾದ ಎರಡು ರೆಕ್ಕೆಯ ಹಾರುಹುಳುಗಳ ಗಣದ ಹುಳುವೊಂದರ ಮೃದು ಕಾಯದ, ಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲದ, ತಲೆಯೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿರದ ಮರಿಹುಳು).●

ವೈದ್ಯಪದ ಕೋಶ

✍ ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

Wart: ವಾರ್ಟ್ - ನೀರುಲಿ : ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗಡ್ಡೆಯಂಥ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು, ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ವೈರಸ್. ಇದು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಜನನಾಂಗಗಳ ನೀರುಲಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡಿದರೆ, ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನೀರುಲಿಗಳು, ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ನೋವು, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದು ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಮುಖಾಂತರ ಸುಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸುಡುವುದು ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

Zoonosis: ಝೂನೋಸಿಸ್ - *ಪಶುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ* : ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಕೊಟ್ಟು, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇ ಝೂನೋಸಿಸ್‌ಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾಯಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೇಬೀಸ್, ಇಲಿಯಿಂದ ಹರಡುವ ಪ್ಲೇಗ್, ಇತ್ಯಾದಿ.

Testis: ಟೆಸ್ಟಿಸ್ - ವೃಷಣ : ಗಂಡಸರ ಜನನಾಂಗ. ಇವು ಎರಡಿದ್ದು, ದೇಹದ ಹೊರಗೆ, ತೊಡೆಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು, ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

Scrotum: ಸ್ಕ್ರೋಟಂ - ವೃಷಣಚೀಲ : ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತ ಚೀಲ.

Acne: ಆ್ಯಕ್ನೆ - *ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು* : ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು. ಇವು, ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳೆಂಬ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ) ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಚರ್ಮದ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೈಲವು ರೋಗಾಣುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು, ಉರಿತವಾಗಿ, ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ, ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಮುಲಾಮುಗಳಿವೆ.

Anaemia: ಅನೀಮಿಯ - ರಕ್ತಹೀನತೆ : ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದು ಡೆಸಿಲೀಟರ್‌ಗೆ 12-14 ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದು, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ 13ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ 12ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದ ಕೊರತೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಬಾಧೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳು), ಬಿ$_{12}$ ಕೊರತೆ (ಆಹಾರ ಕೊರತೆ, ಜಠರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಾಶ, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟು, ಕೆಲವು ಅನು ವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು ಮೊದಲಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಔಷಧಿ, ತೀವ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪೂರಣೆ-ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಂತೋಷ-ವ್ಯಸನ ಯಾವುದು ಸರಿ?' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕರು ಯಾರು?
2. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

a) ಹೃತ್ಕರ್ಣ	(ಅ) Artery
b) ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ	(ಆ) Vein
c) ಅಪಧಮನಿ	(ಇ) Atrium
d) ಅಭಿಧಮನಿ	(ಈ) Ventricle

3. ವೆಜೈನಿಸ್‌ಮಸ್ (Vaginismus) ಎಂದರೇನು ?
4. ಸ್ನೆಲ್ಲೆನ್ ನಕ್ಷೆ (Snellen Chart) ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಿ, ಏಕೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ?
5. ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು (Siamese twins) ಎಂದರೇನು ?
6. ಟೇಕಿಕಾರ್ಡಿಯ (Techycardia) ಎಂದರೇನು ?
7. ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯ (Hydrophobia) ಎಂದು ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಕೆ.ಪಿ. ಸ್ವಾಮಿ
2. (a)-(ಇ); (b)-(ಈ) (c)-(ಅ) (d)-(ಆ)
3. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ. ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿ (Vagina)ಯನ್ನು ತಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕೋಚನೆಗೊಂಡು, ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಳೆಯ ಭಯವಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸ್ನೆಲ್ಲೆನ್ ನಕ್ಷೆ, ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ, ಇಲ್ಲವೇ, ಬರಿಯ ಆಕೃತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ (ಓದಲು ಬರದಿರುವವರಿಗೆ) ಒಂದು ನಕ್ಷೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯವಾದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಇದನ್ನು ಓದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷರಗಳು ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಿಂದ ಕಡೆಯ ಸಾಲಿನವರೆಗೆ ಬರುಬರುತ್ತಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾನೆಂಬುದರಿಂದ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು, ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲಿತಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ ಬೇರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ವಿಭಜನೆಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಎರಡು ಭ್ರೂಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ, ಎರಡು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಒಂದು ಕಡೆ (ತಲೆ, ಸೊಂಟ, ಎದೆ, ನಿತಂಬ, ಹೀಗೆ) ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಲಿಂಗ ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
6. ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಇರುವುದು (ಸಹಜವಾಗಿ-60 ರಿಂದ 72 ಇರುತ್ತದೆ).
7. ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯ ಎಂದರೆ ಜಲಭಯ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಭಯ ● ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಅಡುಗೆ ರೆಡಿಯಾಗಲು ಮೂತ್ರವಾದರೂ ಸಾಕು!



ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಮೇಲೆ ಬರೋಣ. ಮೊದಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ - ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ ?

ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ಸೈನಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲೋ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರದ ಕಾರ್ಯಾ ಚರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಮೂರೂವರೆ ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಸುಮಾರು 25 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಆಹಾರ ದಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶವೆಲ್ಲ ತೆಗೆದು (ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ) ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೂ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಲೇಬೇಕಲ್ಲ (ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ). ನೀವು ಹೋಗುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ? ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ನೀರನ್ನು ಒಣ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸುವುದೆಂತು ? ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದಾಯಿತಲ್ಲ ? ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಣ ಆಹಾರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ನೀರಿನ ಭಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಭಾರದ ಫಜೀತಿ ಇದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ ?

'ಯಾಕಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ಪರಿಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಕಂಬ್ಯಾಟ್ ಫೀಡಿಂಗ್ ಡೈರೆಕ್ಟೊರೇಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಯು.ಎಸ್.ಆರ್ಮಿ ಸೋಲ್ಜರ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಸೆಂಟರ್'ನ ಒಂದು ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆ. ಇದೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಮೂರುವರ್ಷ ಕಾಲ ಇರಿಸಿದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಈಗ ಆಹಾರದ ತೂಕಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಅನ್ನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 3.5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಗಿದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ 0.4 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗೆ ಇಳಿಸಿಬಿಡಬಲ್ಲರು. ನಂತರದ್ದೇ ಭಾರೀ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಘಟ್ಟ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡ ಒಣ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಕಲ್ಲ? ಅದು ಶುದ್ಧ ನೀರೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಮಲೆತು ನಿಂತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ದರಿದ್ರ ಕೊಳಚೆ ನೀರಾದರೂ ಸರಿ. ಕಡೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದರೂ ಆದೀತು. ಅದರಿಂದಲೇ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ಪರಾಸರಣ (Osmosis). ಈಗ ರೂಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಿ ಆಹಾರವಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಆಧರಿತ ಅರ್ಧಪಾರಗಮ್ಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೊರೆಯನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳು 0.5 ನ್ಯಾನೋ ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕವು. ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕರಂಧ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೂ ಹಾದು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನೋ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರವನ್ನೋ ಈ ಖಾಲಿ ಜಾಗದೊಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಿದಾಗ ಕೇವಲ ನೀರಿನ ಕಣಗಳು ಅರ್ಧ ಪಾರಗಮ್ಯ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹಾದು ಒಣ ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಲುಪಿಕೊಂಡ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಖಾದ್ಯ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಕೊಳಚೆಯ ಕಣಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪದರದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಅರ್ಧಪಾರಗಮ್ಯ ಪೊರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಒರೆಗಾಂವ್‌ನ ಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು 'ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ' ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಯೂರಿಯಾದ ಅಂಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಷ್ಟು ಶಕ್ತವಲ್ಲ ಈ ಪೊರೆ. ಯೂರಿಯಾವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೆ ಪಕ್ಕಾಗಬಹುದು. ತೀರಾ ನೀರಿನ ಮೂಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಸಿಗುವಾಗಲೂ ಈ ಆಹಾರವಿದೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಮರ್ಥನೀಯವಲ್ಲ !

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
2.	ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	28/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28/-
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-
6.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್.	225/-
7.	ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ	65/-
8.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿಇಟಿ	275/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್‌ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-
13.	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	255/-
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-
18.	ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ	40/-
19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ	40/-
20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ, ಭಾಗ-1	50/-
23.	ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
25.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಇ.ಟಿ., ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-
26.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ	300/-
27.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಭೌತ ಮತ್ತು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ	225/-
28.	ಬಿ.ಎಡ್., ಸಿ.ಸಿ.ಇ. ಕಲಾ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ	225/-
29.	ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕೈಪಿಡಿ	225/-
30.	ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ	120/-

ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ದಿಕ್ಸೂಚಿ ವರ್ಷಕೋಶ-2005-ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ.
2. ಭಾರತದ ಇತಿಹಾಸ -ಕೆಎಎಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ
3. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ -ಕೆಎಎಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ
4. ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಾಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
5. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಮಾನಸಿಡಿಡಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸೂಚನೆ:

ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎಂ.ಓ. ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ. ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 15 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿರಿ.

DIKSOOCHI (DIGITAL MEDIA) PVT LTD

122 Y, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagaraj Road (Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore-560 010. Karnataka. India. Phone : (080) 23352696.

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. RNI NO. 65817 / 97 KANNADA MONTHLY CPMG / KA / BGW - 349 /

ದಿಕ್ಸೂಚಿ



ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

- ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಜುಸ್ಯಾಟ್
- ಪೆರುವಿನ ಕುವರಿ ಈಗ ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ
- ಲೆಗ್‌ಬ್ರೆಕ್ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಕುಂಬ್ಳೆ
- ಪುಟಿನ್ ಭಾರತ ಭೇಟಿ
- ಪಾಲೆಸ್ತೀನ್ ಪಿತಾಮಹ ಯಾಸೆರ್ ಅರಾಫತ್
- 9/11 ವರದಿ
- ಭಾರತೀಯ ಅಂಚೆ ಇಲಾಖೆಗೆ 150 ವರ್ಷಗಳು
- ಕಂಚಿಶ್ರೀ ಬಂಧನ-ಭುಗಿಲು
- ಭಾರತ-ಯೂರೋಪ್ ಶೃಂಗಸಭೆ
- ರಿಲಾಯನ್ಸ್ ಆಸ್ತಿ ವಿವಾದ
- ಬುಧ ಸಂದೇಶ
- ಉತ್ತರ ಸಮೇತ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-1999 ಪ್ರ
- ಕೋಪ್‌ಥಂಡರ್
- ಭೂಸೇನಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಜೋಗಿಂದರ್‌ಸಿಂಗ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ವರ್ಷಕೋಶ - 2005

ವರ್ಷಕೋಶ - 2005

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಸಮೃದ್ಧ ಕೈಪಿಡಿ

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಸಮೃದ್ಧ ಕೈಪಿಡಿ